© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je veux arrêter

Par Profil supprimé Postée le 10/08/2017 15:25

> Bonjour je vous contacte aujourd'hui car j ai besoin d aide , je suis une jeune maman de 31 ans. Je fume au départ occasionnellement mais assez souvent quand même jusqu'à ce que je divorce avec il y a qlqs années . A ce moment là de nature déjà un peu dépressive de par mon passé, et sous l influence de personnes de mon entourage qui consomment aussi des stups je me suis mise à fumer régulièrement puis maintenant jusqu'à 10 joints par jour . Même voir plus depuis que j ai cesse de travailler . J ai l impression d être dans un cercle vissieux car moralement je ne suis plus pas au mieux de ma forme et plus ça va plus je fume jusqu'à me rendre malade. Du coup je me renferme chez moi et je fais vivre tout cela à mes enfants et à ma famille . Pouvez-vous m aider s il vous plaît ?

Mise en ligne le 15/08/2017

Bonjour,

Vous avez besoin d'aide car au fil du temps votre consommation de cannabis est devenue régulière et importante. Vous n'êtes pas au mieux de votre forme et vous avez l'impression de tourner en rond. Vous aimeriez arrêter mais vous ne savez comment vous y prendre.

Vous nous décrivez un parcours de vie,un passé difficile,un divorce... Il n'est pas toujours facile de gérer nos émotions ainsi que nos angoisses et le cannabis devient alors un réflexe qui offre un apaisement, un oubli dans l’instant de la consommation. Mais à la longue on se rend compte que ce n'est pas la solution car on se coupe du monde, on souffre d'avantage et les proches en pâtissent sans qu'on le veuille.

Il nous semble important dans une situation de blocage de pouvoir parler des difficultées que vous traversez et avez traversé, de mettre des mots sur ce que vous ressentez. Parler aide à s'apaiser, c'est pourquoi nous vous encourageons à consulter un thérapeute de votre choix. Il pourra vous accompagner afin de dénouer tout ce qui vous pèse et vous empêche de vivre sans cannabis.

Avez vous déjà essayé de diminuer progressivement votre consommation ou de repousser le moment du premier joint ? Cela peut être une première étape et une manière de se sevrer en douceur.Vous pouvez alors tenir un journal de votre diminution qui vous accompagnera et vous motivera dans cette "lutte".

Si vous n'arrivez pas à arrêter seule sachez qu'il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie appelés CSAPA. Dans ces centres gratuits et confidentiels, il vous sera possible de rencontrer des professionnels (médecin addictologue et psychologue) qui pourront vous guider dans votre démarche d'arrêt. N'hésitez pas à les contacter. Vous trouverez une adresse en bas de page.

Lorsque que vous serez prête à arrêter de fumer, il nous parait important d'éviter l'entourage qui fume, au moins pendant le temps du sevrage.

Nous vous encourageons aussi à renouer avec le monde, à faire des choses que vous aimez. Par exemple revoir une amie que vous ne voyez plus, aller au cinéma, vous promener dans la nature, pratiquer un sport...Vous pouvez aussi vous innitier à la méditation ou au yoga. Toutes ces petites choses simples de la vie qui nous apportent du bien être.

Sachez aussi qu'il est possible de contacter un de nos écoutants si vous avez besoin de parler.Vous pouvez nous joindre par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par Chat via notre site internet drogues-info-service.fr, du lundi au vendredi de 14h à 0h.

Prenez soin de vous.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Hospitalisation complète (Unité CALLIOPE) ou de jour (Unité Cézanne) - ELSA

370 avenue Jacques -Coeur
CH Henri LABORIT- Pavillon PINEL
86021 POITIERS

Tél : 05 49 01 43 43
Site web : ch-laborit.fr/services-de-soins/adultes
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée