© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

comment arrêter?

Par Profil supprimé Posté le 12/10/2017 à 06h30

Bonjour, j'ai 48 ans et je fume depuis l'âge de 15 ans,et depuis 4 ans, j'ai sérieusement accéléré ma consommation. J'ai vu une addictologue il y a 3 ans mais le courant n'est pas du tout passé. J'ai aussi consulté une éducatrice du CSAPA pendant quelques mois. Aujourd'hui, je suis suivie de près par un psychiatre, depuis 10 ans, pour dépression. Je suis en congé longue durée depuis 3 ans. J'ai essayé de reprendre mon travail à mi-temps thérapeutique mais j'ai échoué.Je fume beaucoup de cannabis et j'ai aussi une addiction aux jeux de grattage! A l'heure actuelle, je vais en hôpital de jour.J'ai l'impression que mon cas est désespéré, j'ai dû faire une vingtaine de TS,ça a commencé après un ivg et la mort de mon frère âgé de 26 ans...Mon enfance a été très meurtrie,c'est grâce à l'école et à des rencontres que j'ai réussi quand même à faire des études (enseignante).

1 réponse

Moderateur - 30/10/2017 à 11h01

Bonjour Mojito,

Pourquoi voulez-vous arrêter ?

Si nous comprenons bien votre situation vous avez une consommation depuis votre jeunesse, vous êtes suivie pour dépression, vous êtes sujette aux TS. Nous imaginons dans ce contexte que vos prises de drogue et les jeux d'argent occupent chez vous des fonctions régulatrices. Il est probable que l'arrêt dans les conditions actuelles vous mettrait encore plus mal. Le supporteriez-vous ?

Plutôt que de vous confronter encore à un échec en vous mettant des défis trop grands, n'y a-t-il pas de plus petites victoires que vous pourriez remporter et qui, mises les unes après les autres, finiraient par vous aider à retrouver votre équilibre voire effectivement à arrêter ?

Par exemple vous n'avez pas accroché avec l'addictologue du CSAPA. Un premier "défi" pourrait être d'en chercher un ou une autre avec lequel le courant passerait mieux. Vous pourriez alors discuter ensemble des moyens que vous pouvez mobiliser pour remettre de l'ordre dans vos consommations. Un objectif pourrait être de ralentir votre consommation et la faire revenir au niveau d'avant l’accélération sans que vous vous sentiez trop mal. Ensuite vous pourriez imaginer diminuer par paliers en coordination avec les professionnels pour pouvoir parler de chaque problème qui émerge et essayer d'y faire face.

Votre situation peut vous paraître désespérée mais en fait elle surtout difficile. Il y a toujours moyen de s'en sortir, ne baissez pas les bras. Nous vous conseillons de reprendre contact avec un CSAPA. Si vous en avez

besoin utilisez notre rubrique adresses utiles sur ce site ou appelez notre ligne d'écoute pour obtenir une autre adresse que celle que vous avez déjà.

Cordialement,

le modérateur.