© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

L’arret Du Bang

Par Profil supprimé Postée le 09/04/2018 16:32

Bonjour à tous,
J’ai actuellement 22 ans, je fais des études de physique et chimie. Mais malheureusement un vice m’empeche de pouvoir effectuer mes études correctement et qui me pourri la vie au quotidien, je parle bien évidemment ici du bang.
J’ai commencé il y’a 2-3 ans, au début je fumais des cigarettes, des joints à l’occasion mais sans plus. Puis un jour des potes avait un énorme bang et je me suis dis « pourquoi pas », c’est aujourd’hui la pire erreur de ma vie. La sensation était tellement nouvelle, incroyable, que je prenais vraiment du plaisir. Au début c’etait Quelques douilles histoires de.. et il m’en fallait pas énormément pour être bien. Puis le temps passa, j’ai acheter mon bang et commencer à couler régulièrement.
Voilà maintenant plus de 2 ans que je suis addict à cette m***** et j’aimerais vraiment au jour d’aujourdhui Ne plus jamais y toucher.
Mais le problème est qu’ étant très accroc, j’ai comme « peur » d’arreter, comme si c’était une partie de moi que je voulais jeter.
Je fais la démarche aujourd’hui car très motivé j’aimerais savoir si certains ex-couleur de bang qui ont réussis à s’en débarrasser pourrait me donner quelques conseils:
- Dois je envisager une diminution pour me permettre d’arreter? Ou alors la dernière sera tout aussi dur à supprimer ?
-Dois je envisager une conversion douille-joint?
-Dois je casser cette m**** et tout donner mentalement pour réussir ?
Voilà voilà ...

Mise en ligne le 11/04/2018

Bonjour,

Vous consommez du cannabis régulièrement sous forme de bang depuis 2 ou 3 ans.

Vous nous décrivez bien comment vous êtes passé d'une phase de plaisir avec les effets procurés par ce produit dans un premier temps à une phase actuelle où cette consommation a un impact sur votre poursuite d'étude.

Vous souhaiteriez pouvoir arrêter l'utilisation du bang mais vous craignez de perdre ainsi "une partie de vous même".

Ce que vous décrivez est tout à fait compréhensible, lorsque le produit prend une certaine place dans le quotidien d'un usager et que des habitudes se mettent en place, il peut y avoir une certaine appréhension face à la sensation « de vide » qui pourrait laisser place à cet usage.

C'est une problématique qui est bien connue par les professionnels du domaine des addictions.

Il pourrait être intéressant que vous puissiez en rencontrer et leur poser vos questions sur une méthode de diminution ou d'arrêt qui vous serait adaptée. La seule méthode préconisée est celle qui vous correspondra. Il est effectivement possible de réduire progressivement, ou arrêter d'un coup, seul ou avec une aide extérieure.

Ils peuvent également vous conseiller et vous aider sur la question du changement des habitudes à mettre en place pour pallier à l'absence de consommation.

Vous pouvez consulter dans le cadre non jugeant, confidentiel et gratuit d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'équipe se compose en général de médecin addictologue, psychologue, infirmier, éducateurs etc

Ils peuvent également vous informer et vous aider par rapport à un éventuel syndrome de manque que vous pourriez traverser, qui peut être un frein à l'arrêt ou à la diminution de consommation de cannabis.

Nous vous indiquons en fin de message un lien vers des CSAPA à proximité du lieu de résidence que vous nous avez indiqué.

Dans votre question vous sollicitez l'avis d'autres consommateurs, vous pouvez si vous le désirez poser votre question via notre forum dont nous vous mettons le lien en bas de page.

Si vous souhaitez avoir un échange sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous somme accessibles tous les jours soit par téléphone au 0800 23 13 13 (numéro anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par tchat via notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche.

Bien cordialement.

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

Csapa 37 Tours-Centre

26, rue de Richelieu
37000 TOURS

Tél : 02 47 47 91 91
Site web : www.chu-tours.fr/
Accueil du public : Lundi au vendredi de 10h à 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi. Consultations à la maison des adolescents sur demande.
Substitution : Délivrance des traitements de substitution pour les patients suivis.
Service mobile : le lundi et vendredi de 9h à 17h.
Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 et le jeudi de 13h à 16h30

Voir la fiche détaillée

Espace Santé Jeunes - Point Accueil Ecoute Jeunes 37

70 rue Blaise Pascal
37000 TOURS

Tél : 02 47 05 07 09
Site web : https://espacesantejeunes-paej37.fr/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et 14h à 18h30. le 2eme samedi du mois de 9h à 12h. Permanences sans rendez-vous de 15h30 à 18h30 et jusque 20h30 le jeudi .
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes consommateurs et leur entourage sur rendez-vous
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et 14h à 18h30.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fiche sur le cannabis