VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

POUVEZ VOUS M'AIDER ?

Par Profil supprimé Postée le 16/01/2020 10:04

Pouvez vous m'aider sa fais 13-14ans que je fume du cannabis.... j'aimerais arrêté pour avoir une vie de famille mais je n'y arrive pas... j'arrive pas à me défaire du cannabis.... j'essaie de faire du sport depuis très peu mais le cannabis me frêne je fais pas tout les jours du sport mais je fume tous les jours.. je ne sais pas si je saurais arrêté, il y a 2 part en moi qui se batte la 1ere veux avoir des enfants une vie normale pour montrer le bon exemple , l'autre veux reste à fumer car je ne vois pas ma vie avancer... ni mes enfants arriver... je me dis que je deviens vielle et qu'il faudrait que j'ai enfin mon 1er enfant mais je l'aurai pas temps que je fume... car mon argent va dedant... je préfère acheté du cannabis que de me nourrir.... impossible d'avoir un enfant dans ces circonstance... mon compagnon aimerais arrêté de fumer mais avec moi à côté qui fume.... il me menace de partir , je suis triste j'aimerais arrêté pour lui pour moi pour les enfants que j'aimerais avoir... la vie me semble si dur et fumer si facile... que dois je faire ??? Pour ne plus être sous cet emprise , pourquoi je n'arrête pas alors que j'aimerais arrêté??? Pourquoi la volonté de fumer et de ne rien faire est plus forte que l'envie d'avancer.... je ne sais plus quoi faire ni penser....

Mise en ligne le 20/01/2020

Bonjour,

Vous nous expliquez bien dans votre question vos interrogations autour de l’arrêt du cannabis.

D’un côté vous aimeriez stopper vos consommations pour construire une famille et avancer, de l’autre vous nommez une certaine emprise du produit qui vous empêche d’aller dans ce sens.

Cette forme d’ambivalence qui vous préoccupe est quelque chose d’assez courant chez les consommateurs de longue date.

En effet, l’arrêt du cannabis est parfois un processus « à réfléchir » et murir avant de se sentir prêt à franchir le cap, c’est tout à fait normal.

Le fait de renoncer à un produit, à ses effets mais également à des habitudes parfois solidement ancrées est à confronter avec vos projets.

Cette réflexion peut se faire avec des professionnels du champ de l’addictologie. Ces derniers peuvent vous aider à cheminer et dans un deuxième temps vous fournir les outils individuels pour une aide à l’arrêt.

Si vous souhaitez faire cette démarche en Belgique, vous trouverez en fin de réponse les coordonnées d’un site qui pourra vous fournir des coordonnées locales.

Si vous souhaitez faire cette démarche en France, il vous est possible de vous tourner vers un Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

L’accueil individuel est non-jugeant, dans un cadre confidentiel et gratuit. L’équipe qui exerce en CSAPA est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Nous vous mettons en fin de réponse un lien vous permettant de faire une recherche de CSAPA en France.

Nous vous joignons également un lien vers le guide de l’arrêt du cannabis qui saura peut-être vous donner des pistes dans votre réflexion.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Infordrogues Belgique