VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

BESOIN DE MOTIVATIONS

Par Profil supprimé Postée le 15/01/2019 20:11

Arrêter le canabis

Mise en ligne le 16/01/2019

Bonjour,

Vous ne nous donnez pas beaucoup d'éléments de contexte dans votre question pour vous présenter une réponse au plus près de votre situation.

Nous comprenons néanmoins que vous songez à cesser vos consommations de cannabis et que vous cherchez des motivations. Celles-ci sont généralement liées à la place que prend le produit pour une personne: aspect santé, financier, difficultés que cela engendre avec l'entourage...

La démarche d'arrêt du cannabis peut se confronter à trois obstacles plus ou moins importants selon les individus. Le premier est le possible syndrome de sevrage (ensemble de symptômes générant des effets indésirables) qui peut s'étendre de une à quatre semaines après l'arrêt selon les personnes. Vous trouverez des éléments détaillés sur ce thème au chapitre "dépendance" sur la fiche d'information sur le cannabis dont nous vous mettons le lien en fin de réponse.

Le deuxième obstacle est la question de l'habitude. En effet un consommateur régulier peut avoir une forme de rituel ou des moments particuliers où les consommations ont lieu. Il s'agit d'occuper ce temps autrement pour quelqu'un qui cesse ce produit.

Le troisième enfin est lié à la fonction que peut prendre le produit chez un consommateur: recherche d'euphorie après la journée de travail, tentative d'apaiser des tensions internes...

Nous vous mettons en fin de réponse un guide d'arrêt du cannabis qui peut vous suggérer des pistes pour votre démarche.

Pour certaines personnes, une aide extérieure sera nécessaire pour atteindre cet objectif d'arrêt. Il vous est possible de vous orienter vers une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). L'accueil se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, de manière non jugeante par des professionnels du champ de l'addictologie (médecin addictologie, infirmier, psychologue...). Ces professionnels pourront vous prodiguer encouragements, soutien et conseils pour parvenir à votre objectif.

Nous vous mettons un lien pour faire une recherche de CJC près de chez vous.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage de votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit d'un fixe) ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)