VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT ARRÊTER UNE CONSOMMATION DE CANNABIS HEBDOMADAIRE

Par Profil supprimé Postée le 23/01/2019 10:04

> Bonjour, je me présente j'ai 30 ans et je fume du cannabis depuis mon adolescence actuellement je fume une fois toute les semaines mais ayant un enfant de 2 ans ça devient un problème pour moi et ma famille.. Je fume encore comme par habitude mais plus le temps passe plus ça détruit mon foyer je mens à ma femme je prends des risques par rapport à mon travail et jusque la je pensais qu'une faible consommation n'était pas grave... j'auRais aimé avoir des conseils des methodes pour arrêter..

Mise en ligne le 23/01/2019

Bonjour,

Consommateur de cannabis depuis votre adolescence, vous avez désormais pour habitude d'en prendre une fois par semaine.

Vous avez pu mesurer que cette consommation occasionnelle a tout de même des répercussions sur votre environnement personnel et professionnel.

Nous comprenons que vous aviez pour représentation qu'un usage occasionnel de ce type n'aurait pas forcément de telles conséquences. Vous cherchez des pistes pour arrêter vos consommations actuelles.

La notion d'addiction n'est pas forcément en lien direct avec les quantités consommées ni avec la régularité d'une prise de produit. Il est intéressant de se poser la question de la fonction de cette consommation. Pour certaines personne ce sera pour abaisser une tension interne, un besoin de « s'évader ou de déconnecter » d'un quotidien, même de manière occasionnelle etc..

Nous vous mettons en fin de réponse un lien vers un guide d'aide à l'arrêt du cannabis.

Toutefois, chez certaines personnes un arrêt peut s'avérer difficile à mettre en œuvre et se confronter à des écueils propres à chacun (sensation de manque ou de vide, nervosité, difficulté de modifier des habitudes…). Il existe des structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'équipe qui y exerce (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier…) accueille sans jugement dans un cadre confidentiel et gratuit. Les professionnels sont bien au fait de la difficulté que peut parfois prendre un cheminement vers un arrêt de consommation et propose des outils et du soutien adaptés selon la situation de chacun.

Nous vous mettons également en fin de réponse un lien pour faire une recherche de CSAPA dans votre secteur géographique.

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

Avec nos encouragements pour votre démarche,

Bien cordialement.

En savoir plus :

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