VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

JE FUME BEAUCOUP PUIS JE ARRÊTER COMME ÇA ?

Par Profil supprimé Postée le 23/01/2019 18:48

> Bonjour voilà je fume au moin 7 joint par jour voir plus..... J'aimerais arrêter car j'en ai marre je ne ressens plus rien plus cette envie comme au début . J'ai l'impression que sa me détruit ou tout simplement cette merde me détruit . Je suis dépendante mais grave . Niveau argent. Sa passe..... J'aimerais aussi pouvoir mettre de côte. Voilà pourquoi je veux arrêter. Et la Santer avant tout.... Mais puis je arrêter comme ça ....

Mise en ligne le 24/01/2019

Bonjour,

Vous décrivez une consommation régulière de cannabis et nous devinons une volonté de vous en libérer compte tenu de bon nombre d'effets négatifs qu'elle génère aujourd'hui. Vous souhaitez préserver votre santé et faire quelques économies et nous vous encourageons dans cette démarche.

Vous vous dites dépendante et nous comprenons bien votre interrogation sur la possibilité d'arrêter de consommer seule et brutalement. S'il n'existe pas de méthode "générique" pour se libérer d'une consommation de cannabis, tant l'usage que la personne en a lui est personnelle et spécifique, il est important de savoir qu'il est cependant possible d'arrêter seul du jour au lendemain. Nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous apportera des éléments intéressants dans la démarche.

Toutefois une consommation régulière telle que celle que vous décrivez (plusieurs joints par jour) et malgré le fait que vous disiez ne plus en ressentir d'effets, nous laisse penser que le cannabis a pris une place non négligeable dans votre vie, tant dans l'habitude que dans les effets recherchés à l'origine. Il pourrait alors vous être utile de réfléchir à ce que vous apporte cette consommation afin d'y apporter d'autres éléments de réponse.

Il est également nécessaire d'anticiper les effets au sevrage afin qu'ils ne soient pas un frein à votre démarche. Ces effets sont variables d'une personne à l'autre tant dans leur intensité que dans la durée. Vous en trouverez une liste non exhaustive mais néanmoins informatives des effets les plus fréquents dans la fiche "cannabis" à la rubrique "dépendance" ci-jointe.

Si arrêter seul ne présente pas de risque majeur, il peut parfois s'avérer utile d'être accompagné et soutenu par des professionnels de santé spécialisés sur la question de la dépendance. Il est possible de trouver cette aide dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), en consultation individuelle, confidentielle et gratuite. Si vous souhaitez faire cette démarche, il existe de nombreux CSAPA dans le nord, ne disposant pas de votre lieu de résidence, nous vous joignons un autre lien qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Si vous souhaitez évoquer votre consommation sous forme d'échanges ou encore être aidée dans le choix de l'orientation, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par tchat via notre site Drogues Info Service de 14h à minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?