Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par Profil supprimé Postée le 23/01/2022 13:48

> Hello, j'aurais besoin d'aide et de diverses conseilles pour arreter de fumer, ca ne fait que des problèmes avec mon conjoint qui souhaites que j'arrête depuis maintenant 3 ans. Je fume des cigarettes au travail mais en rentrant a la maison c'est joint sur joint... je ne fais plus certaines choses a cause de cette addiction jen ai vraiment marre mais ne pense ps avoir le mental pour stopper cette drogue qui détruit des vies. Help me

---

Mise en ligne le 25/01/2022

Bonjour,

Vous nous indiquez avoir le souhait de cesser votre consommation de cannabis dont vous constatez les impacts négatifs dans votre vie et votre couple. Vous souhaiteriez avoir des conseils car la démarche vous paraît difficile.

Parfois l'idée d'arrêter une consommation peut inquiéter et sembler hors de sa portée. Mais elle peut aussi s'avérer plus facile que ce que l'on imagine. Sans minimiser les effets d'un sevrage bien sûr car il peut être vécu de façon très différente d'un individu à un autre.

Néanmoins et avant toute chose, il est important d'identifier le rôle et les effets recherchés d'une consommation. Une dépendance est souvent une tentative de réguler soit des émotions difficiles soit de faire face à des préoccupations, etc... C'est la béquille qui permet d'accéder à une forme de stabilité émotionnelle.

Ainsi, nous vous invitons à réfléchir à la fonction qu'a le cannabis dans votre vie pour mieux comprendre votre fonctionnement et vos attentes.

Le changement est possible quand l'usager fait le constat que les bénéfices tirés d'une consommation diminuent et que les désagréments augmentent et impactent la qualité de vie.

Le second élément permettant de faciliter une démarche de sevrage est d'être volontaire pour les bonnes raisons c'est-à-dire que cette démarche doit correspondre à votre désir. Même si parfois l'entourage souffre ou se plaint de la situation, il est fondamental que cette décision réponde à votre besoin personnel.

A partir de cette analyse, il est important d'imaginer des alternatives au cannabis. Tout changement d'habitude implique une anticipation pour faire en sorte de réussir son sevrage. Si la consommation permettait de calmer votre stress surtout après le travail, il est utile de faire des activités générant de l'apaisement et du plaisir. A vous d'imaginer des choses bienfaitrices à mettre en place et qui vous plaisent. Ce peut être du sport, des balades, de la lecture, etc…L'idée étant de vous permettre au travers d'un loisir, d'occuper votre esprit et votre temps pour éviter ainsi un sentiment de frustration.

Si vous souhaitez initier cette démarche seul et cela est tout à fait possible, vous trouverez un lien en bas de page qui vous dirigera vers « le guide d'aide à l'arrêt du cannabis » qui est un document à télécharger. Cet outil est une aide intéressante dans une volonté d'arrêter le cannabis. Vous trouverez aussi une fiche synthétique sur le cannabis pour vous informer au mieux des symptômes possibles pendant le sevrage.

D'autre part, sachez qu'il existe d'autres aides si cette démarche vous paraît trop difficile.

En premier lieu, n'hésitez pas à parler de cela avec votre médecin traitant, il pourra vous apporter soutien et conseils.

Ensuite, il existe des consultations spécialisées en addictologie dans lesquelles des professionnels peuvent vous accompagner. Il s'agit des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmiers et travailleurs sociaux reçoivent et soutiennent toutes personnes se trouvant en difficulté vis-à-vis d'une consommation.

Les consultations y sont confidentielles et gratuites. C'est l'occasion pour l'usager de trouver une écoute bienveillante, des conseils avisés et un accompagnement individualisé pour faciliter au mieux cette étape.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour effectuer une recherche de CSAPA dans votre ville.

Enfin, si vous souhaitez évoquer votre situation avec un écoutant de Drogues-info-service vous pouvez composer le 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit 8), 7j/7 de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement.

En savoir plus :

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