

Vos questions / nos réponses

Arrêt

Par [Vic37](#) Postée le 29/08/2022 10:38

Bonjour, Je suis un consommateur régulier de cannabis (2 joints par soir environ après être rentré du boulot et de mes diverses activités), et j'aimerais arrêter, mais je n'y arrive pas. Pour vous faire un point sur ma situation, voici les éléments à savoir : - Je suis actuellement en CDI, je travaille comme chef de projets. J'ai commencé à fumer il y a de ça facilement 5 ans car beaucoup de stress, et fumer m'a permis de me détendre et de mieux vivre. J'ai repris une vie saine, je fais du sport et combats mieux le stress, mais je n'arrive pas à arrêter de fumer. Tous les soirs, j'ai besoin de ça. - Je suis en couple avec une femme qui fume régulièrement comme moi, et qui ne souhaite pas arrêter. - J'ai repris pas mal le sport (3 fois par semaine environ) Ma conjointe n'est pas d'une grande aide étant donné qu'elle souhaite arrêter, et je n'ai personne autour de moi à qui en parler. Je ne sais pas vers qui me tourner. Merci d'avance pour votre retour. Cordialement,

Mise en ligne le 30/08/2022

Bonjour,

Bien que vos efforts ne vous aient pas encore permis d'atteindre votre objectif, ce que vous avez mis en œuvre pour tenter d'arrêter est juste. Vous avez en effet identifié à quoi le cannabis vous servait et trouvé d'autres moyens de vous apporter de la détente et de combattre le stress. Tous ces changements dans votre hygiène de vie semblent efficaces et sont à poursuivre.

Il semble malgré tout que persistent des « freins » à l'arrêt. Vous mentionnez l'absence de soutien et de personnes sur lesquelles vous appuyer, le fait que votre compagne ne soit pas elle-même dans un projet d'arrêt. Ce sont des paramètres qui comptent bien sûr. Il pourrait y avoir également des raisons moins perceptibles comme la crainte ou l'appréhension de lâcher ce qui a été une « béquille », devoir faire sans, passer possiblement par certaines manifestations pénibles du sevrage...

Quand vous dites avoir encore « besoin de ça », il serait intéressant d'essayer de comprendre de quoi dorénavant se constitue ce besoin. Il est fort probable que ce ne soit plus des mêmes choses qu'il y a 5 ans puisque, comme évoqué plus haut, vous avez été en capacité d'amorcer des changements visant à améliorer votre qualité de vie et votre mieux être.

Si vous éprouvez le souhait de bénéficier d'un coup de pouce extérieur pour aller au bout de votre projet, vous avez la possibilité de vous rapprocher de l'équipe d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous trouverez des coordonnées ci-dessous. Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles, non payantes et assurées par des professionnels spécialement qualifiés.

Bien entendu, nous restons à votre disposition dans le cas où vous auriez envie de prendre le temps d'échanger plus précisément sur les difficultés qui persistent. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

[Antenne CSAPA 37 Amboise](#)

Rue des ursulines
37400 AMBOISE

Tél : 02 47 47 91 91

Site web : www.chu-tours.fr/nos-services/

Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 et le jeudi de 13h à 16h30

Accueil du public : Les mardi et vendredi sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

[Csapa 37 Tours-Centre](#)

26, rue de Richelieu
37000 TOURS

Tél : 02 47 47 91 91

Site web : www.chu-tours.fr/

Accueil du public : Lundi au vendredi de 10h à 16h30

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi. Consultations à la maison des adolescents sur demande.

Substitution : Délivrance des traitements de substitution pour les patients suivis.

Service mobile : le lundi et vendredi de 9h à 17h.

Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 et le jeudi de 13h à 16h30

[Voir la fiche détaillée](#)