© Drogues Info Service - 18 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Dévalorisation

Par Anxiete Postée le 11/09/2022 09:57

> Bonjour à tous je fume du cannabis depuis 10 ans j'ai eu des périodes d'arrêt mais j'ai repris depuis le début de l'année 2021 j'ai décidé d'arrêter en juin 2022 je tiens le coup niveau consommation mais je n'est plus d'estime de moi je ne crois plus en moi je n'ai plus de motivation c'est l'enfer… sans compter les crises d'angoisses la peur de l'avenir j'ai acheté une maison en février 2022 et j'ai envie de tout abandonner

---

Mise en ligne le 13/09/2022

Bonjour,

Vous souhaitiez peut-être déposer votre question pour interagir avec d'autres internautes. Si tel est le cas vous trouverez en bas de réponse des liens pour poster votre texte sur nos rubriques forums et témoignages.

Chez beaucoup de personnes la consommation régulière de cannabis peut avoir une fonction pour le consommateur. Des personnes recherchent parfois la détente et l'euphorie, apaiser des émotions négatives, trouver un sas après le travail…

A l'arrêt de ces consommations il n'est pas toujours évident de s'apaiser sans le produit, se détendre, changer ses habitudes ou traverser le « vide » ressenti quand le produit prenait beaucoup de place au quotidien.

Les professionnels du champ de l'addictologie peuvent tout à fait vous aider à faire le point sur ces questions ou difficultés et vous proposer des outils individualisés pour vous aider à retrouver un mieux-être.

Si la démarche vous intéresse vous pouvez vous tourner vers un Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil est gratuit et confidentiel, sans jugement de la part des professionnels. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier…

Vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

En attendant ce rendez-vous en CSAPA, peutêtre pourriez-vous dès à présent rencontrer votre médecin généraliste afin de lui parler de votre mal-être, de vos angoisses; il pourra sans doute vous indiquer un traitement passager permettant de traverser cette période difficile.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA Montjoie : Permanence d'accueil- La Ferté Bernard

17 rue Hoche
72400 LA FERTE BERNARD

Tél : 02 43 14 15 40
Site web : www.montjoie.asso.fr
Accueil du public : Sur rendez-vous : avec un intervenant social : jeudi de 10h-18h - Une infirmière, toute la journée (jeudi).
Consultat° jeunes consommateurs : Un vendredi sur deux par un psychologue dédié. Accueil des familles sur rendez vous (1 fois par mois).

Voir la fiche détaillée

CSAPA Montjoie : Permanence d'accueil Maison de Santé-Saint Calais

5 avenue Charles de Gaulle
72120 SAINT CALAIS

Tél : 02 43 14 15 40
Site web : www.montjoie.asso.fr
Accueil du public : Sur rendez-vous: les 3ème jeudi du mois de 14h à 17h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service

- Témoignages Drogues info service