

Vos questions / nos réponses

## Accompagnement pour arrêter le cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 24/06/2011 09:56

Bonjour,

Fumeur de cannabis depuis de nombreuses années.

Ces années de dépendance m'ont écarté de mon environnement relationnel, en vivant dans une honte permanente de mon état. Cependant, je vis cette dépendance comme une solution à des manques antérieurs à mes débuts d'addictologie, aggravés par différents événements successifs que je n'ai pas su ou pu affronter en face. Dorénavant père de famille, je ne peux plus me permettre cette fuite permanente. Aussi, je tente depuis bientôt 4 mois d'arrêter.

Depuis, des phases de bien être naturel succèdent à des phases d'angoisse. Je réussis à ne pas fumer pendant plusieurs jours, mais je garde cette idée du cannabis en tête. Et dans les moments où je ne parviens plus à gérer mes émotions, mes angoisses, ... j'ai une forte tendance à céder à la facilité en rechutant.

Dorénavant convaincu que je ne pourrai y parvenir seul, j'ai (enfin) pris rendez-vous dans un centre spécialisé de mon territoire.

L'objet de ma demande, après avoir parcouru le site internet, est de savoir si il y a d'autres solutions complémentaires que l'accompagnement psychologique.

Conscient de la difficulté du parcours dans lequel je suis, je vous remercie d'avance de votre réponse.

F

---

### Mise en ligne le 25/06/2011

Bonjour,

Il n'existe pas de traitement de substitution au cannabis. Toutefois, si des troubles psychiques tels qu'anxiété ou insomnie surviennent lors de votre arrêt, il est possible de vous faire prescrire un traitement adapté auprès d'un médecin si celui-ci estime que c'est nécessaire.

Dans ce centre de soins, vous trouverez des professionnels (médecin, travailleurs sociaux, psychologue) spécialisés dans le domaine de la dépendance qui pourront vous soutenir; pour rappel sûrement, les consultations proposées sont anonymes et gratuites.

Par ailleurs, d'autres initiatives personnelles peuvent être complémentaires à vos démarches de soin. Ainsi, un investissement dans une activité culturelle, sportive, humanitaire ou artistique à votre goût, ou bien encore des séances de sophrologie ou de relaxation, pourrait vous aider à gérer votre stress et à trouver un équilibre

et un bien-être dans votre quotidien en plus de vous permettre de raviver votre environnement relationnel.

Le fait d'accepter et de chercher une aide extérieure est une étape importante pour la prise en charge de votre dépendance. De plus, la conscience que vous avez de votre situation est un atout majeur pour atteindre vos objectifs et nous vous encourageons vivement à poursuivre dans cette voie.

Bien cordialement.

---