

Vos questions / nos réponses

## besoin d aide pour arreter

Par [Profil supprimé](#) Postée le 04/11/2011 16:25

bonjour,je suis une feme de 30 ans je fume regulierement du cannabis le soir, pas en journee  
il y a 1an et demi j ai perdu mon papa et depuis son deces c est + je me sens perdue et ne sais pas  
comment m en sortir  
pouvez vous m 'aider et me donner des informations?  
merci d avance

---

**Mise en ligne le 08/11/2011**

Bonjour,

Nous comprenons que vous vous sentiez seule et démunie. Vous faites des liens entre votre histoire et votre consommation. Suite à la perte de votre père, votre consommation à augmentée .. Pourquoi ?

Parce que le cannabis est un bon moyen de maintenir à distance une souffrance, un stress, une angoisse. Le fait de consommer du cannabis vous apaise, vous détends et vous permet de moins penser aux choses qui vous soucient. Le cannabis permet peut être de prendre du recul, de la "distance" mais c'est justement cette distance qui vous empêche d'être en contact avec vos émotions, votre ressenti. Ainsi vous vous isolez, vous vous coupez de vous même en quelque sorte et vous ne pouvez pas exprimer, vivre votre deuil.

Alors certes, le cannabis vous a certainement "aidé" et "accompagné" lors de périodes ou lors de moments compliqués dans votre vie mais le cannabis ne vous aidera pas à faire le deuil de votre père. D'une certaine manière même il vous empêche de le faire, de le vivre complètement.

L'idée d'arrêter vos consommations peut vous faire peur et nous le comprenons aisément.

Nous vous conseillons de prendre rendez vous en consultation spécialisée pour usagers de cannabis. Ce type de consultations propose une prise en charge individuelle, anonyme et gratuite, à la fois médicale, psychologique et sociale.

Au cours des entretiens, vous pourrez faire le point sur les raisons de votre consommation et sur vos motivations à arrêter. Vous serez aussi conseillée sur différentes stratégies d'arrêt. Si vous le souhaitez, vous

pourrez être soutenue de façon transitoire par des médicaments anxiolytiques, antidépresseurs ou somnifères.

Mais ne perdez pas de vue qu'aucun traitement chimique ne peut faire de miracle. Il paraît très important d'exprimer les angoisses, les peurs et les colères qui sont souvent masquées par le cannabis. Vous pourrez ainsi vous en libérer définitivement, en retrouvant toute votre énergie et votre confiance en vous.

Nous vous indiquons ci-dessous l'adresse d'un centre spécialisé dans votre département.

Vous pouvez aussi si vous le souhaitez, joindre l'un de nos écoutants au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, de 8h à 2h, 7j /7) afin d'y trouver une écoute, un soutien ou pour pouvoir échanger avec nous de vive voix !!

Bien à Vous.

---

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

---