

Vos questions / nos réponses

## Comment arrêter le cannabis, sacré problème.

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/04/2013 18:02

Salut,

Je suis un consommateur régulier de cannabis (tout les jours), j'ai commencer à 14 ans, j'en ai actuellement 18 je commence à sérieusement m'inquiéter de ma consommation. J'ai tenté à mainte reprise d'arrêter, d'arrêter, d'arrêter, mais le manque devient vraiment atroce au bout de deux jours. De plus j'ai mon BAC à la fin de l'année qui fait une raison de plus d'arrêter. J'ai déjà essayé des associations spécialisée dans la drogue et addiction mais celle-ci ne m'as pas été d'une grande utilité car leur blabla s'échappé dès que j'en sortait, ma première envie été de retourner chez moi fumer un joint. C'est un plaisir que je fais seul dans mon coin le soir avec la musique ou de temps en temps entre amis, mais comment arrêter, j'ai la volonté mais pas le mental. De plus les problèmes familiaux n'arrange pas les choses, je suis d'ailleurs placé en structure de jeunes et majeurs à caractère social, tout le monde fume autour de moi, ce qui n'arrange pas la chose. Le peu de revenus que j'ai étant étudiant d'ailleurs y passe, je ne sais plus quoi faire. Je viens donc ici afin de solliciter votre aide pour arrêter.

Merci de vos réponses.

---

**Mise en ligne le 08/04/2013**

Bonjour,

Après plusieurs années de consommation de cannabis, vous souhaitez arrêter. Vous avez déjà essayé, seul ou avec l'aide d'une structure spécialisée, mais cela n'a pas fonctionné. Vous nous dites avoir la "volonté" et c'est effectivement très important. C'est d'ailleurs peut-être la chose la plus importante, avoir envie d'arrêter, avoir envie d'apprendre à se passer du produit et à vivre autrement.

Pour pouvoir faire cela, pour réussir à se passer d'un produit que l'on consomme depuis plusieurs années, quotidiennement, il faut essayer de réfléchir au lien que l'on entretient avec ce produit. Pourquoi on le consomme, ce que ça apporte, en quoi est-ce que cela aide... Se poser ces questions permet d'être plus au clair sur le rôle tenu par le cannabis et les points que l'on doit "travailler" pour réussir à s'en passer.

Vous évoquez d'ailleurs le contexte familial qui "n'arrange pas les choses", tout comme vos conditions de vie qui vous font côtoyer d'autres personnes qui fument. Cela rend certainement la situation encore plus difficile, nous le comprenons bien.

L'association spécialisée que vous avez rencontrée ne vous a pas aidé jusqu'à présent. Leur "babla" s'échappait dès que vous en sortiez. Il est important, lorsque l'on sollicite l'aide d'une structure spécialisée, d'être bien conscient que ce ne sont pas les professionnels que l'on va rencontrer qui vont trouver une solution, et que tout leur "blabla" comme vous dites, ne fera jamais le poids face à une envie de fumer, si elle vous prend. En revanche, si vous vous rendez à votre rendez-vous avec l'intention, non pas d'entendre des paroles dissuasives à l'égard de votre consommation, mais avec le souhait de travailler aux raisons de votre consommation et aux façons d'apprendre à vivre sans, alors vous pourrez probablement tirer plus de bénéfices de ces consultations.

C'est pourquoi nous vous encourageons à reprendre contact avec un tel centre, ou à nous contacter pour obtenir une adresse différente, afin d'être accompagné dans votre démarche d'arrêt. Vous pouvez également nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin). Vous pourrez alors faire le point avec l'un de nos écoutants et envisager les possibilités qui s'offrent à vous.

Cordialement.

---