Vos questions / nos réponses

je suis accro

Par Profil supprimé Postée le 01/01/2014 21:40

> je fume de la weed depuis plus d'un an de maniere trés réguliere ... plusieurs fois par jour. j'en suis maintenant a un usage bien moi régulier mais qui reste plus d'une fois par semaine.
> Tous mes amis fument, je n'arrive pas à arreter malgrès plusieurs tentative...
> j'aimerais beaucoup avoir des conseils.
> Je bois également beaucoup d'alcool même quand je suis seul .. Mais fumer et boire me font du bien et je me sens "moi-même" et bien dans ma peau quand je suis bourrer ou défoncer ...
> J'aimerais néanmoins trouver un moyen d'arreter.
> Merci d'avance

Mise en ligne le 06/01/2014

Bonjour,

Vous consommez régulièrement de l'alcool ou du cannabis, seul et en groupe. Vous avez déjà essayé d'arrêter mais n'y êtes pas parvenu jusqu'à présent ; vous avez cependant diminué votre consommation de cannabis, ce qui est positif.

Vous nous dites que fumer et boire vous font du bien, que vous vous sentez "vous-même" lorsque vous avez consommé. Cet élément est important car c'est en réfléchissant à cela que vous trouverez probablement le moyen de vous passer de ces produits. Il existe de nombreuses raisons de boire et/ou fumer. Cela peut être de manière festive, en soirée et lors d'occasions particulières, entre amis. Mais cela peut-être aussi pour tenter de soulager un mal-être, un malaise pour lequel on n'a pas trouvé d'autre moyen d'apaisement. L'alcool et le cannabis peuvent apparaître comme une solution car ces produits deshinibent (quand on est timide, ça peut aider), calment les angoisses, mettent un temps à distance les soucis... Mais ces produits ne sont jamais qu'une illusion de solution et peuvent rapidement devenir eux-mêmes un problème.

Vous nous dites que quand vous avez consommé vous vous sentez bien dans votre peau. Peut-être pourriez-vous trouver, auprès d'un professionnel spécialisé, un accompagnement qui vous permettra, petit à petit, de vous sentir vous-même et bien dans votre peau sans avoir besoin d'utiliser un produit pour cela. Il existe des lieux spécifiques pour les jeunes consommateurs pouvant vous accompagner dans votre réflexion. Vous trouverez les adresses proches de chez vous ici. N'hésitez pas à les contacter si vous en ressentez le besoin. Les professionnels seront tout à fait en mesure de vous apporter les conseils que vous recherchez.

En attendant, nous vous invitons à découvrir l'espace dédié aux jeunes sur notre nouveau site internet " Alcool Info Service" regroupant différents artcles pouvant vous aider dans votre cheminement.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix, vous pouvez 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).

Cordialement.