FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CANNABIS, AU SECOURS !

Par Profil supprimé Posté le 21/05/2013 à 11h04

Bonjour à tous,
je vous ai beaucoup lu avant de me décider à écrire. Voila, j'aimerai avoir un peu de soutien et surtout des conseils. Je vais rapidement vous vous exposer mon CV qui n'est pas glorieux.
J'ai commencé à fumer des joints à 19 ans, pourquoi, j'en sais rien, fréquentations, , mal être surement, bref... Je n'ai jamais essayé d'arrêter avant l'âge de 30 ans. Première tentative qui a durée, un peu moins d'un an. J'ai repris jusqu'à mes 35 ans ou j'ai rencontré quelqu'un de non fumeur. J'ai arrêté à nouveau pendant un an, un an ou j'ai vécu l'enfer, angoisse permanente, je dirais même dépressive, ça été très dur. Je prend des anxiolytiques quand j'en peu plus, mais c'est de l'automédication et j'ai pas envie de remplacer une dépendance par une autre. Aujourd'hui j'ai 36 ans et ça fait deux mois que j'ai repris suite à la rupture avec cette personne. Très affectée par la rupture mais pas seulement, je me rend compte que je suis incapable d'arrêter. je me sent faible et sans aucune volonté, mais je ne veux pas vivre avec !!!! J'ai tellement peur de retomber en dépression avec les angoisses qui vont avec...
J'aimerai savoir si certain se sont fait aider médicalement, pour avoir moins de problèmes liés à l'arrêt. Je suis consciente qu'il me faut une psychothérapie également pour trouver l'origine des mes angoisses. J'aimerai être heureuse tout simplement, et ça fait 6 ans que je souffre, j'ai vu d'autres psy que j'ai eu l'impression d'endormir avec mes histoires, ça ne m'a pas aidé du tout...
Conseils, témoignages, blablabla bien venus,
Merci de m'avoir lu!

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 22/05/2013 à 11h35

Bonjour RoundUp,

Je suis le modérateur de ces forums. Je vous remercie d'avoir eu le courage de vous exprimer ici !

Vous avez derrière vous une longue expérience avec le cannabis dont il n'est pas facile de se débarrasser. Vous avez tout de même déjà réussi à arrêter mais les aléas de la vie vous ont fait jusqu'à présent replonger. Dans une telle situation ce que l'on ressent c'est du découragement, l'impression qu'on n'est pas assez fort pour s'en sortir, qu'on n'y arrivera pas. Si une aide vous sera effectivement sans doute utile pour vous en sortir, vous avez tout de même des atouts de votre côté ! Tout d'abord, et c'est fondamental, vous ne voulez plus du cannabis dans votre vie. Ensuite vous avez par le passé été capable d'arrêter, vous en avez la capacité. Ce qu'il vous reste à gérer c'est sans doute à trouver le moyen de gérer vos émotions autrement qu'avec la drogue en général et le cannabis en particulier. Cela peut s'apprendre, vous avez plusieurs pistes thérapeutiques qui existent.

Les thérapies dites humanistes comme la Gestalt Therapie peuvent par exemple vous aider à prendre mieux en compte vos émotions, comment elles se développent et à quoi elles vous ramènent. Elles ne sont pas par principe une exploration du passé mais s'intéressent plutôt à l'ici et maintenant.
La relaxation ou l'ergothérapie permettent aussi de trouver des moyens de gérer son stress.
Les thérapies cognitivo-comportementales pourraient être particulièrement adaptées à votre situation. Elles peuvent vous aider d'une part à arrêter, d'autre part à répondre autrement que par le cannabis à des émotions trop fortes.

Ce ne sont là que quelques exemples et je ne peux pas vous dire ce qui vous aidera le mieux mais je vous invite à explorer ces voies. Renseignez-vous sur ce qui existe proche de chez vous et voyez ce qui vous attire le plus. Sachez également que les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) sont là précisément pour vous aider à arrêter. Ils fonctionnent sur rendez-vous et sont gratuits. Ils sont composés d'équipes pluridisciplinaires et peuvent vous proposer des aides tout à fait pertinentes pour arrêter.

Je vous souhaite un bon courage et une bonne continuation.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 24/05/2013 à 12h20

Merci, beaucoup pour l'attention que vous avez porté à mon message. Je viens de prendre rendez vous avec le CSAPA près de chez moi. J'espère qu'ils seront de bon conseils et qu'ils vont m'accompagner.
Je vous tiendrai informé de l'évolution de mon sevrage.
Merci

Profil supprimé - 24/05/2013 à 12h34

Bonjour,

Je vous en prie. C'est une bonne démarche. Espérons effectivement que cela réponde à vos attentes !

Dans l'attente de vous lire...

Cordialement,

le modérateur.