Vos questions / nos réponses

Modérer sa consommation. Est ce une étape avant l'arrêt

Par Profil supprimé Postée le 22/11/2016 10:19

Bonjour,

Je suis fumeuse de joint régulière depuis 8 ans maintenant avec un arrêt de 10 mois suite à un voyage à l'étranger.
J'ai réussi, une fois, à arrêter de fumer. Non par envie mais plutôt par contrainte. Je n'ai pas mal vécue cette période car j'étais en découverte constante du monde. J'étais plutôt fier de moi-même. Ma consommation de cigarettes a alors plus de doublé.
Depuis mon retour en France, j'ai recommencé à fumer du cannabis et continuer la cigarette. J'essaye de me raisonner mais c'est plus fort que moi. Chaque soir, après mon travail, je pense à ce joint qui me permettra de décompresser et de faire la transition entre ma vie de boulot et ma vie personnel. Mon copain ne fume pas. Il prend des drogues plus dures, de temps en temps. Cela ne m'attire pas du tout. J'ai plutôt un passif familial douloureux à ce niveau et j'ai toujours eu peur qu'en essayant une seule fois, je tombe complètement addictive. Alors je reste dans mon monde de fumeur.
Mais fumer coûte cher. Et j'en ai marre de dépenser autant d'argent pour ça.
Comment diminuer ma consommation ? (mon entourage est évidemment, fumeur...)
Comment me faire violence ? Vers qui se tourner ?

Merci d'avance pour votre aide

Mise en ligne le 24/11/2016

Bonjour,

Si vous souhaitez vous faire aider dans une démarche d’arrêt ou de diminution de vos consommations, il vous est possible de vous rapprocher d’une consultation d’addictologie où vous serez épaulée, conseillée et soutenue dans votre projet.

Les premières consultations peuvent viser à évaluer l’approche qui, pour vous, sera préférable entre une tentative d’arrêt net ou une diminution progressive. Il n’y a effectivement pas de règle en la matière, les choses se décident et se mettent en place au cas par cas des situations et des difficultés éprouvées.

Outre le suivi possible en centre spécialisé, pouvoir diminuer ou arrêter de fumer peut aussi passer par d'autres remises en questions plus globales, d'autres réaménagements dans les habitudes de vie. Pour certains il peut être aidant de se mettre au sport, pour d'autres d'éviter certains lieux ou certaines personnes… Là encore c'est à chacun de prendre le temps d'y réfléchir et de « tester » ce qui peut lui convenir et favoriser sa démarche.

Si vous souhaitez trouver des contacts près de chez vous, il vous est possible de faire une recherche dans la rubrique « Adresses utiles » de notre site. Les consultations spécialisées sont répertoriées en tant que CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Certains de ses CSAPA ont la spécificité de recevoir les consommateurs les plus jeunes (jusqu'à 25ans) et sont alors répertoriés comme CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Dans tous les cas, il s'agit de consultations individuelles, confidentielles et gratuites.

Si des questions subsistent, si vous avez envie ou besoin d'échanger plus précisément sur vos difficultés, n'hésitez pas bien sûr à revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"