FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MA DÉMARCHE.

Par Aiso Posté le 27/10/2019 à 12h27

Bonjour à tous.

Au fil d'errances sur internet, je suis venu vous lire. Une fois, puis une autre fois.
Au delà des échos.

Je fume. Beaucoup. Trop. Depuis trop longtemps. Et fumer est devenu un problème pour moi. C'est incompatible avec l'idée que j'ai de l'individu que je souhaite être.
Pour mon avenir, pour mon enfant, pour ma santé, pour mes finances, pour mes relations sociales: je veux et je me dois d'arrêter.
Comme d'autres desquels j'ai pu croiser les écrits sur ce forum, j'ai peur. Peur de me lancer, peur de réussir, peur d'échouer. Une psychiatre et une psychologue m'ont conseillé un centre d'addictologie, j'y ai été, une fois. Mauvaise expérience.
Moi aussi, j'ai oublié ce qu'est une vie sans fumer, je ne me connais pas sans toxique. Une occasion d'essayer se présente à la fin du mois de décembre. Un mois dans une famille "saine". J'ai l'impression d'être lâche à ne pas oser essayer là, juste maintenant.
Alors je viens vous lire, et encourager et soutenir d'autres personnes en difficultés avec leur consommation, s'il m'est possible de le faire.

Aiso

6 RÉPONSES

ric_80000 - 29/10/2019 à 20h57

Bonjour ,

Nous sommes tous plus ou moins passés par cette période ou on se rend compte que le mal est plus grand que le bien .
Le problème c'est que quand on aime ....on ne compte pas.....comme dit le proverbe.
Mais quand on aime et qu'on commence à compter....c'est qu'il y a vraiment un problème sur ce qu'on reçoit en échange . Et là se bat dans notre tête le bien que l'on reçoit et le mal que l'on reçoit de cette chose qu'on aime pourtant tellement . Et oui , et la peur de rompre s'installe. Comment vais-je vivre sans ? Comment je vais dormir sans? etc.....une vraie histoire d'amour en verite.

Alors je te dirais: courage ! !

Courage est mon premier conseil car oui ça fait peur de rompre et le seul moyen de se battre c'est d'être courageux. Pas que ce soit impossible , mais simplement que c'est naturel d'avoir peur de quitter une chose qu'on cotoie depuis des années et de plus une chose qu'on aime.Il te faut voir la réalité sur tout le néfaste que de fumer apporte sur ton quotidien et ta vie.

Pèse le pour et le contre , tu trouveras ton courage au travers des mauvais cotés face aux bons.
En tous cas si tu dois t'y mettre , il n'y a que toi qui pourra le faire car personne n'arrêtera de fumer a ta place. C'est à toi de le faire.

Après c'est chacun sa méthode mais tous les conseils seront bons à prendre. Il n'y a pas de bons ou de mauvais conseils ou de bonnes ou mauvaises façons d'arrêter. Il te faudra trouver ta façon.
Je te souhaite bon courage

Aiso - 01/11/2019 à 06h07

Merci pour votre réponse.
Tous les indicateurs me font savoir qu'arrêter de consommer du cannabis est Le prochain objectif pour moi à atteindre dans la vie.
C'est pour les conseils et les témoignages laissés par d'autres que je passe par ce forum.

[quote="ric_80000"] personne n'arrêtera de fumer a ta place.[/quote]
C'est très vrai. Il n'y a pas de fumeurs autour de moi, ça me rend difficile de faire par anticipation le deuil "du dernier fumeur que je connais".
[quote="ric_80000"] c'est naturel d'avoir peur de quitter une chose qu'on cotoie depuis des années et de plus une chose qu'on aime.Il te faut voir la réalité sur tout le néfaste que de fumer apporte sur ton quotidien et ta vie.[/quote]
La liste de tout le néfaste que fumer apporte est longue en effet. De l'entretien d'une maison à l'entretien de soi et des siens. Sans parler de ce que fumer enlève. Les limites de consommations que je me force à maintenir sont d'ordre familial et/ou d'ordre professionnel.
Ayant dans mon bagage quelques études scientifiques, l'idée de plaisir est une de celles avec lesquelles je travaille actuellement. Je me pousse à croire: le déplaisir associé au comportement doit pouvoir être supérieur au plaisir apporté par des réactions physiologiques initiées par la consommation du produit. Chacun de mes mégots est associé au sentiment de culpabilité et de honte.
Quant à la peur... j'ai de nombreuses questions sur ce en quoi elle peut résider. J'ai la capacité à l'affronter, cependant je suis en désaccord avec l'idée d'avancer vers un inconnu complet. Je me sens dans le besoin de connaître les éléments ayant entraîné mon addiction pour être capable de les reconnaître et de m'y confronter une fois l'addiction supprimée.

[quote="ric_80000"]Comment vais-je vivre sans ? Comment je vais dormir sans? etc.....une vraie histoire d'amour en verite.[/quote]
Je n'ai pas ces interrogations par exemple. Les occasions pour moi de vérifier que je suis capable de ne pas consommer sont fréquentes et je constate qu'en cas d'interdiction "absolue" je parviens très bien à m'adapter, cependant en sachant qu'un "retour à la normal" est prévu ensuite. Là à nouveau, j'ai du travail...
J'ai accepté de regarder cette partie de ma vie durant laquelle une personnalité que j'ai été a disparu avec la consommation d'un produit pour être remplacé par une autre personnalité sous emprise, compris et accepté les étiquetages apportées par les psychologues, compris les connaissances que l'on a des personnalités dépendantes. En reste une notion qu'il m'est difficile d'évoquer par peur de réaction contenant préjugés et méconnaissances.
Quant à la notion d'amour, «[i]si chère à mon coeur[/i]» elle est fluctuante, et j'ai la possibilité de me répondre savoir qu'elle provient d'une variation des taux de neurotransmetteurs et d'hormones dans mon organisme pour mieux la comprendre.

Je continue à lire ceux qui sont venus sur ce forum. Ces partages sont importants, et les cheminements se suivent, se côtoient et se croisent, j'espère pouvoir avancer à mon tour.

@ric_80000: je vous remercie à nouveau pour vos encouragements. Je peux vous assurez qu'ils me touchent.

Aiso

Aiso - 09/03/2020 à 00h46

Je n'ai pas compté les jours.
Je parlais d'un arrêt en décembre, il a eu lieu en janvier. Et depuis je n'ai pas vécu une journée sans penser à fumer. Je résiste.
Je pensais que ce serait plus facile avec le temps, peut-être est-ce trop tôt.
J'ai des difficultés pour construire ce nouveau moi. Je me sens seule.
L'envie de replonger est présente, quasi-permanente. Pour le moment, j'arrive à m'occuper l'esprit, avec tout et n'importe quoi.

Je ne compte pas les jours... mais c'est long.

Moderateur - 09/03/2020 à 11h00

Bonjour,

Oui c'est peut-être trop tôt encore pour oublier totalement l'envie de fumer mais ce qui est étonnant c'est que vous y pensez tous les jours alors que vous avez arrêté depuis 2 mois environ.

Avez-vous des déclencheurs d'envie à proximité ? Cela peut être plusieurs choses : un reste d'herbe ou de résine dans un tiroir à portée de main, votre ancien matériel de consommation à portée de main, la fréquentation de personnes qui fument du cannabis, croiser les personnes qui vous en vendaient, fréquenter vos lieux de consommation ou d'achat, continuer une habitude avec laquelle vous associez souvent la consommation, etc. Réfléchissez-y et voyez si vous pouvez mettre de la distance entre vous et ces choses. Par exemple plusieurs consommateurs ayant arrêté ont témoigné ici que jeter leur ancien matériel de consommation ou tout stock de produit les a vraiment aidé à tourner la page. Les amis consommateurs sont aussi, dans les premiers temps en tout cas, des personnes qu'il vaut mieux éviter.

Avez-vous des activités qui vous plaisent ? Pratiquer des activités qui procurent du plaisir lorsqu'on vient d'arrêter le cannabis est un facteur de protection. Le sport, la marche et toute activité (saine) qui peut vous plaire sont vraiment à privilégier en ce moment. En vous occupant vous aurez moins de temps pour penser au cannabis. En retrouvant des sources de plaisir il sera moins attractif pour vous.

Enfin dites-vous que tout cela est dans la tête. Cela n'a l'air de rien mais cela veut simplement dire que le cannabis n'est pas le plus fort et que ces pensées sont bien uniquement des pensées. Lorsqu'elles surviennent laissez-les couler, ne résistez pas, acceptez peut-être cette bouffée d'envie comme un reste de votre ancienne addiction et assumez que "non", votre choix est que vous ne consommerez pas, sans regrets. C'est un court moment à passer et vous avez d'autres objectifs dans votre vie.

Cordialement,

le modérateur.

Aiso - 17/03/2020 à 11h51

C'est un court moment à l'échelle du monde. C'est une courte durée à l'échelle de la vie.
Autour de moi, les gens sont non-fumeurs. Je n'ai pas de "matériel de consommation" à portée de main, autre que le tabac. Je n'ai pas à croiser de dealer ou à aller dans des lieux de consommation ou d'achat.
Pratiquer un sport (natation, marche) et jouer avec l'enfant duquel je suis parent restent des activités pour lesquelles il me manque le plaisir. J'ai cherché la dopamine dans la découverte de nouvelles activités: dessins, apprentissages divers… J'en viens à penser faire un bilan avec une neuropsychologue: après une vingtaine d'année en tant que consommatrice de cannabis, est-il possible que le circuit du plaisir soit foutu ?
J'ai l'impression d'avancer vers rien, de traverser les jours et les nuits sans avoir de but personnel. Je m'occupe des autres, je prends soin d'eux du mieux qu'il m'est possible de le faire. C'est ma seule ressource actuelle.
Je suis consciente du manque que comblait le cannabis. Je ne sais pas quel est-il et je ne sais pas comment remplacer ce que la drogue m'apportait.
J'oublies d'oublier. Et le manque est présent. Il se rappelle à moi.
J'ai cherché l'aide de professionnels (psychiatre et psychologue), et eux m'ont envoyé l'image de la toxico dont la tare est d'être en manque.
Pour tourner, c'est mieux de faire des ronds, mais pour avancer, les ronds finissent par être handicapants, quelqu'en soient les circonférences.

Ce n’est peut-être pas un message adapté à ce site. Je vous demande de m’excuser dans le cas où je serais gênante.
J’aimerais réussir à trouver comment guérir de cette toxicomanie, et comment faire pour comprendre le cannabis d’une autre façon que comme une arme sécuritaire.
Je suis calme.
L’instant à passer me fait peur. Car je ne sais pas comment il va se présenter à moi.

---

ric_80000 - 17/03/2020 à 19h39

Bonjour ,

je te lis et me retrouve plus ou moins dans ton récit. J'ai arrêté moi aussi et repris et re arrêté et repris et je compte les jours tout comme toi.

Et à ta question : après une vingtaine d’année en tant que consommatrice de cannabis, est-il possible que le circuit du plaisir soit foutu ?

je te répondrais que moi aussi j'ai eu ce sentiment mais avec du recul j'ai plutot l'impression que sans canna il faut retrouver le chemin du plaisir . Avec le THC tu vois et vis les choses plus intensément ou même différemment . Donc , sans cette substance le plaisir est affecté. Enfin j'ai ce sentiment .
Enfin tu comptes les jours et cela dit ça commence à faire un bon moment que tu a cessé de fumer donc je te félicite vraiment pour tout les efforts que tu fais .

Bravo ! ! !