FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J’AIMERAIS ARRÊTER DE FUMER

Par Cheuder Posté le 20/02/2022 à 13h59

Bonjour à tous,je suis consomateur de cannabis depuis longtemps avec quelques arrêt entre deux,je n’arrive pas à arrêter de fumer même si je fume beaucoup moins qu’avant cela commence à faire des problèmes dans mon couple ma vie de famille et mon bonheur perso j’aurais voulu savoir ceux qui ont réussi à arrêter comment vous avez fait ? Est ce que vous avez remplacer le cannabis par autre chose ? Faut il se faire aider de médicaments ou autre ? Merci de vos réponses on es là pour partager la première grosse étape pour moi est de poster ce message ce qui est déjà très difficile car sa revient à avouer que je suis dépendant de cette merde alors que j’aimerais ne plus l’être

3 RÉPONSES

Pepite - 21/02/2022 à 18h29

Bonjour Cheuder,

Bienvenue sur ce forum.

Tout d'abord je tiens à vous féliciter pour ce post et je vous encourage à vous remercier pour cette décision.

Vous êtes au début d'un chemin qui vous fait peur. Prendre une autre trajectoire dans la vie nous sort de notre zone de confort, nous insécurise et cela que l'on soit confronté à une dépendance ou pas.

Le plus dur est de se motiver et de trouver les ressources pour développer la volonté nécessaire à dépasser les obstacles.

Vous êtes en conscience et votre objectif est que votre âme s'aligne avec votre coros et votre mental. C'est le travail de toute une vie.

Profitez de votre expérimentation même si vous en avez honte (n'est-ce pas ?) pour en extraire la quintessence. C'est à dire que vous savez ce que vous ne voulez plus ce qui vous ouvre d'autres possibles vers ce qui compte profondément pour vous.
Quels sont vos désirs ? Vos valeurs ? Ce qui est important pour vous ?

Alors les moyens sont nombreux comme vous le lirez sur le site.
D'abord je souligne la nécessité de vous ouvrir aux autres. Ne restez pas seul, ne vous isolez pas sauf pour de temps en temps éprouver ou souffler.

Vous avez besoin de supports. Proches ? Amis ? Association ?
Professionnels type CSAPA sinon un bon Psychiatre. Confiez votre projet à votre médecin traitant.
Si vous n'avez pas confiance en.lui alors trouvez en un autre.

Partagez ce que vous ressentez. Ne renoncez JAMAIS à vos émotions ni à votre vécu. Restez fidèle à votre cœur. Pardonnez l'autre sur d'éventuelles maladresses en parlant de vous avec le JE.
Faites le récit de vous aussi dans un cahier (par écrit).

Samedi dernier mon fils s'est mis à tout me déballer. Je l'ai écouté, juste cela car c'est ce dont il avait besoin. Aucun commentaires de ma part si ce n'est de la gratitude pour ce qu'il me confiait...enfin.

Enfin, marchez et marchez. Respirez, pleurez, ressentez ce qu'il se passe en.vous sans juger.

Je vous lirai si cela vous fait du bien.

Prenez soin de vous,

Pépite

Olivier 54150 - 22/02/2022 à 23h15

Bonjour.
Très content pépite que ça progresse avec votre fils.
Que dire Cheuder ?
Bien sûr qu'il y à des solutions. Ceci dit jsuis pas très doué. moi le thc me manque encore, rien ne le remplace vraiment mis à part une vie le plus équilibré possible.
Equilibré émotionnellement surtout.
les conseils de pépite sont très pertinents.

Les anxiolytiques sont aidant, y a pas de honte à en avoir besoin...du moins un certain temps.

Je découvre l'hypnose avec youtube, ça coûte rien...
Accepter le manque et les moments de déprime, gérer les craving... c'est tout un programme.

Tu dis que tu fumes déjà moins qu'avant. Donc tu peux encore diminuer, diminuer encore et encore.

Je connais bien le soucis, moins tu fumes, plus l'effet est agréable, et plus c'est agréable plus t'as envie de fumer.
La discipline et de rigueur.

Ou alors tout arrêter d'un coup...y a pas de règles. C'est comme tu le sent.

Il faut au moins trois mois d'abstinence total pour prétendre ne plus trop y penser.
D'après mon expérience...
Dans l'idéal c'est d'arrêter la clope en même temps... Facile à dire.

Un moment, faut qu'on arrête de banalisé ce truc. Un p'tit joint, ça fait pas d'mal...?! C'est surtout super addictifs pour beaucoup d'entre nous. Au point de vraiment gâcher la vie.

Tu peux me lire sur re re arrêter les psychotropes. C'est un peu mon journal.
Courage
Oliv

Moderateur - 03/03/2022 à 15h39

Bonjour Cheuder,

Lorsque vous commencez à arrêter le cannabis ne négligez pas votre dépendance au tabac. Un traitement à base de patchs de nicotine pour arrêter également la cigarette et gérer ce manque pourra déjà diminuer certains symptômes d'arrêt du cannabis.

Après, rien ne se fait sans ambition ou motivation. Pourquoi souhaitez-vous arrêter ? Quel but souhaitez-vous atteindre pour vous ? Comment vous récompenser ? Vous allez rencontrer des phases de craving et peut-être de mal-être alors il intéressant que vous établissiez clairement pourquoi vous avez décidé d'arrêter. Notez-le quelque part et relisez-le quand vous êtes tenté de consommer.

Identifiez-vous bien ce qui, dans votre environnement, contribue à vous donner envie de continuer à consommer ? Par exemple le simple fait de garder à portée de main son matériel de consommation ou un dernier stock de cannabis peut contribuer à vous exaspérer si vous êtes en plein sevrage. Cela ne fait qu’accroître la frustration. De même continuer à voir certaines personnes, ne pas changer certaines habitudes de vie, ne pas s'occuper à certains moments cruciaux où vous aviez l'habitude de consommer sont des facteurs de rechute.

Arrêter implique de faire un peu le ménage autour de soi, ne serait-ce que provisoirement, le temps de vous sentir solide dans votre arrêt.

Enfin notez qu'arrêter, lorsqu'on a été dépendant, signifie ne pas en reprendre. Donc votre objectif est surtout de ne pas prendre le premier joint, la première taffe. Faites cela "un jour à la fois".

A votre disposition pour continue à en parler.

Cordialement,

le modérateur.