VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SALUTATION A TOUT L'ÉQUIPE

Par Aristilde Postée le 03/11/2022 23:49

Je veux vous faire un point sur ma situation, en fait je me sens plus à l'aise depuis que j'ai commencé cette démarche pour arrêter la consommation ! j'ai réussi à faire confiance à mon ami et lui ai expliqué ce qui m'a permis tombé dans la consommation de cannabis. Il m'a vraiment félicité de lui avoir dit cela, et il a promis de rester à mes côtés pour vaincre. Pour finir, ça me manque parfois, mais ça ne dure pas longtemps. quand je me sens comme ça, je prie Jéhovah et je lis plus et je fais toujours des recherches sur la façon dont je peux arrêter de prendre du cannabis. merci à vous qui m'avez conseillé avant que je commence cette démarche ! Ça fait déjà un mois sans fumer du cannabis, est ce que je peux crier Victoire ??

Mise en ligne le 07/11/2022

Bonjour à vous,

Les effets du sevrage du cannabis durent en moyenne entre 2 et 4 semaines. Au bout d'un mois sans consommation, on peut donc dire que vous êtes à priori libéré des symptômes du manque (difficultés de sommeil, d'appétit, sueurs, anxieté, etc.), ce qui est très positif.

Vous avez trouvé des stratégies efficaces pour faire face aux envies soudaines de cannabis, qui elles peuvent se manifester ponctuellement durant plusieurs mois après l'arrêt de la consommation.

C'est pour cela qu'il est conseillé de ne pas baisser la vigilence et de faire attention à soi et aux situations qui pourraient entraîner des envies de reconsommer. Cela vous permettra de mieux les anticiper et ainsi, mieux les gérer.

Nous vous encourageons à poursuivre vos efforts et à maintenir vos nouvelles habitudes pour être pleinement serein dans votre nouvelle vie sans cannabis.

Bonne continuation à vous,

Bien cordialement,