FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LA RAGE DE FUMER DU SHIT

Par Fumeur Posté le 07/03/2023 à 06h48

Bonjour,

Je suis un jeune homme de 28 ans et je consomme du cannabis depuis près de 12 ans. Au début, c'était juste pour m'amuser avec mes amis, mais au fil du temps, cela est devenu une habitude et je suis devenu dépendant.

Je suis maintenant à un point où la consommation de cannabis affecte gravement ma vie quotidienne. Cela me détruit toute motivation et mes capacités d'exécution. Je ne suis pas assez présent pour ma famille à cause de la fumette, et je n'avance ni sur mes projets ni sur des choses simples de la vie.

Cela me pèse énormément et j'en ai marre de ce que je suis devenu à cause de la drogue. Je pense avoir atteint une certaine limite morale personnelle et je veux arrêter. Le problème est que malgré toute la bonne volonté du monde et cette rage contre ce produit, je finis toujours par fumer et j'en ai marre.

Je veux arrêter net, mais j'ai besoin d'aide pour y arriver. Je sais que ce ne sera pas facile, mais je suis prêt à faire les sacrifices nécessaires pour retrouver ma vie et ma santé mentale.

Je vous demande de l'aide pour sortir de cette spirale destructrice. J'ai besoin de soutien et de conseils pour arrêter de fumer du cannabis et retrouver une vie saine et heureuse.

Merci d'avance pour votre aide.

Cordialement,

Un anonyme en quête de changement.

1 RÉPONSE

Lok - 14/03/2023 à 22h05

Bonjour Fumeur,

Tu te rends compte à quel point le cannabis détruit petit à petit ta vie et c'est déjà le plus gros du travail. Tu sais à quel point il t'impacte dans ta vie quotidienne et tes relations . Maintenant, c'est à toi de marquer le stop qui sonnera la fin de ta dépendance. Pour cela je te conseille d'en parler à ta famille, tes amis (bien sûr dans la mesure où leur en parler est possible), ça te libérera d'un poid et leur permettra de comprendre ce qu'il t'arrive tout en t'aidant à en sortir. Rencontre également des professionnels de santé type médecin ou psychiatre pour parler de cet arrêt. Ils sauront comment réagir et si ton cas nécessite un traitement particulier pour palier le syndrome de sevrage ou le potentiel craving.

Enfin le plus gros du travail c'est à toi et toi seul de l'effectuer. Fait des activités qui te plaisent à fond pour t'occuper l'esprit.Tiens bon dans tes résolutions, rappelle toi pourquoi tu te bats. Certaines personnes mettent un voir deux ans pour s'en remettre et quand ces longues années sont passés elles sont fières d'avoir tenu bon et de se ressentir bien, sans ce filtre opaque qu'est la drogue. Ça peut paraître très long, il y aura des hauts et des bas durant cette période mais pour tes projets, ta famille cela vaut largement le coup. Retrouver une vie sans drogue c'est retrouver la forme, une humeur stable, une meilleure capacité de réflexion, une meilleure mémoire et une plus grande motivation. Et même si ça met du temps à revenir, ça sera toujours mieux que continuer à se défoncer et se regarder chaque jour dans la glace en étant dégouté du reflet qu'on y voit.

Une fois que tu te sera lancé dans ton arrêt, ne retouche plus jamais au joint, on est vite tenté quand ça commence à aller mieux de regouter en se disant que de toute manière on peut arrêter quand on veut et qu'on finira par retrouver toujours toutes nos capacités. Mais c'est faux, à chaque reprise de la fumette on met de plus en plus de temps à récupérer et on risque d'être encore plus accroc.

Si tu peux fait toi également suivre par un psychologue pour avoir une oreille attentive et professionnelle qui puisse mettre des mots sur ton ressenti.

L'arrêt de cannabis peut sembler compliqué mais les bienfaits qu'il apporte sont tellement fou qu'on se demande comment on a pu se mettre à aimer plus la beuh que la vrai vie. Se reconnecter avec le monde réel, ya que ça pour réellement apprécier les p'tites choses du quotidien.

Je te souhaite de réussir dans ta démarche d'arrêts et espère avoir de tes nouvelles !