FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE N'Y ARRIVE PAS

Par Profil supprimé Posté le 20/03/2018 à 10h10

Bonjour
Je viens sur ce forum aujourd'hui car j'ai besoin de conseils.
Je fume depuis l'âge de 14 ans occasionnellement puis régulièrement depuis mes 21 ans (séparation avec le père de mon fils) j'ai essayé d'autres drogues sans avoir d'addiction mais le joint a toujours été présent c'est comme un ´´ refuge ´´
Aujourd'hui je suis maman de 2 enfants garçon et fille et j'ai envi d'arrêter pour eux ou plutôt rester en bonne santé pour eux
Quand j'ai rencontré le père de ma fille, j'ai tout arrêté sauf le joint. Mon chéri sa ne le dérange pas lui même fumait occasionnellement mais il a tout arrêté à la naissance de notre fille moi je l'ai suivi 2 mois après et j'ai arrêté la clope mais toujours pas le joint.
J'ai essayé d'arrêter avant d'être enceinte mais je fumais 2 fois plus de clopes. Alors aujourd'hui je vapes et je fume en moyenne 4 joints par jours. Je ne veux plus!!! Donc je vais refaire du sport et me relaxer.
Donnez moi des conseils svp si des personnes traverse ou ont traversé ça aidez moi.
Merci

2 RÉPONSES

Moderateur - 21/03/2018 à 10h12

Bonjour Madine13,

Vous avez raison de vous confier et d'essayer de trouver le soutien de la communauté.

Faire du sport, jouer sur la relaxation est une bonne piste.

Ce que vous pouvez faire aussi c'est un bilan de vos consommations puis mettre sur pied un plan d'arrêt avec l'aide des professionnels d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Ceux-ci vous aideront à identifier ce qui fait obstacle à ce que vous réussissiez à quitter ces 4 joints quotidiens et ce que vous pourrez mettre en place pour vous en passer. A la clé vous ressentirez une profonde libération à ne plus être obligée de fumer (c'est du moins ce dont témoignent beaucoup ici) et une grande satisfaction à retrouver un plus grand dynamisme.

Le consultations en CSAPA sont gratuites et nous pouvons vous donner les coordonnées du centre le plus proche. Vous pouvez appeler notre ligne d'écoute (gratuite, tous les jours de 8h à 2h) ou utiliser notre rubrique "adresses utiles" que vous trouverez sous la carte de France dans la colonne ci-contre.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 22/03/2018 à 23h33

Je vous remercie d'avoir répondu à mon message je vais certainement appeler votre ligne d'écoute pour m'aider. cela fait 2 jours que j'ai arrêté et je n'ai pas craqué alors certains penseront que 2 jours ce n'ai rien mais pour moi cela représente beaucoup.
J'ai dis à mon fils que j'arrêtais de fumer (il ne fait pas encore la distinction entre une clope et un joint) et il me motive.
Ses paroles sont celles d'un enfant mais c'est bien de sentir que sa lui fait plaisir. Donc cette fois ci je suis déterminée et soutenue par mes proches.
Merci encore de votre soutien