FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT ARRÊTER

Par Profil supprimé Posté le 12/09/2018 à 07h32

Bonjour ,

Je suis une femme de 26 ans "accro" au cannabis depuis 1an (je n'ai pas passer une journée sans fumer depuis)

J'aimerai arrêter mais purée que je suis mal le matin au réveil l'impression que je me suis pris un camion pendant la nuit jusqu'à que je fume mon premier de la journée vers 7 h , je les enchaînent jusque tard le soir .
Je pense être entre 10et 15 joints par jour .

Aujourd'hui j'ai décidé de ne pas fumer ..

Des conseils pour m'aider ?

1 RÉPONSE

Moderateur - 12/09/2018 à 15h25

Bonjour Wingo,

Quelques conseils en 10 points pour arrêter le cannabis et tenir le coup...

1) Débarrassez-vous de tout stock de cannabis et du matériel que vous utilisez pour fumer : si vous avez décidé d'arrêter pas de retour en arrière. La proximité du cannabis et du matériel pour fumer ne fait que renforcer la frustration et rend les choses plus difficiles.

2) Coupez les ponts avec vos "amis" fumeurs ou qui pourraient vous inciter à fumer. Même chose, évidemment, avec vos dealers. Bloquez leurs numéros. Si ce n'est pas possible de couper avec certains de vos amis, informez-les au moins que vous arrêtez et demandez-leur de ne pas vous tenter.

3) Résistez à la tentation. La première semaine et parfois la deuxième sont le plus souvent les plus difficiles du point de vue de la tentation de fumer. Tenez-le coup car les envies de fumer finissent par passer. Chaque envie que vous aurez passée vous renforcera. Pour vous aider faites la liste des bonnes raisons que vous avez d'arrêter et la liste de ce qui se passerait de négatif pour vous si vous repreniez le cannabis. Gardez cette liste à portée de main.

4) Occupez-vous ! Arrêter de fumer ça libère beaucoup de temps donc remplissez-le avec de nouvelles activités plutôt que de tourner en rond. Cela vous permet de vous occuper l'esprit, cela peut vous apporter des satisfactions qui compensent la frustration de l'arrêt.

5) Un jour après l'autre. Au début surtout, vous allez compter les heures, vous allez angoisser à l'idée de ne pas tenir le coup et de ne plus devoir jamais fumer un joint. Mais ne vous projetez pas dans l'avenir : arrêter se construit jour après jour. Votre bataille porte sur aujourd'hui uniquement. "Aujourd'hui vous ne fumez pas". C'est tout. Le lendemain vous renouvellerez cette promesse pour la journée en cours. Et c'est tout. Et ainsi de suite. C'est beaucoup plus facile.

6) Soyez à votre écoute : sans perdre de vue votre décision et votre objectif, sachez reconnaître si cet arrêt vous met en grande difficulté psychologique ou pas. Parfois arrêter de fumer ça rouvre la boîte aux émotions, cela fait ressurgir de l'angoisse ou de la dépression. La tentation peut alors être grande de se remettre à fumer pour arrêter tout cela. Mais ce n'est pas la solution bien évidemment. Si vous avez des difficultés psychologiques sachez les reconnaître et admettre que vous avez besoin d'un soutien psychologique et peut-être médical pour y faire face. Ce soutien vous aidera à passer le cap du sevrage et à vous adresser enfin aux racines de vos problèmes.

7) Soyez courageuse : l'arrêt du cannabis c'est facile pour certains et très difficile pour d'autres. Ce n'est pas qu'une question de quantités fumées. Si vous êtes proche du second cas de figure accrochez-vous, affrontez-le courageusement et en gardant en tête que la période difficile a une fin. Il y a de grands bénéfices à arrêter et bientôt vous les ressentirez.

8) Sachez vous faire aider. Cela rejoint le point 6. Les aides pour arrêter existent. On peut parfois avoir des hésitations à y avoir recours mais elles sont là pour vous. Elles permettent de mieux gérer le sevrage et de passer les caps difficiles. Les CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) réunissent des équipes pluridisciplinaires de spécialistes des addictions qui vous reçoivent gratuitement et vous accompagnent pour arrêter et ne pas rechuter. Drogues info service peut vous donner les adresses.

9) Refusez la moindre consommation de cannabis. Le cerveau sait faire des détours pour vous convaincre que tirer sur un joint d'un "ami" ou n'en fumer qu'un léger ce n'est pas grave et que vous avez bien le droit de vous faire ce petit plaisir. Tout d'abord il y a plein de moyens de se faire plaisir. Ensuite, lorsque vous avez été dépendante au cannabis, vous ne pouvez plus vous le permettre. La première taffe/le premier joint a de grandes chances de vous ramener vers la rechute. Donc quelle que soit l'attraction de l'idée de s'en fumer un ou de tirer quelques lattes, refusez de le faire.

10) Récompensez-vous. Après le déplaisir du sevrage viendra le temps du plaisir d'y être arrivé et des bénéfices (relations sociales améliorées, meilleur dynamisme, récupération de facultés de mémorisation et de concentration, meilleur sommeil, etc.). Vous sentirez, à un moment donné, avoir franchi un "cap" où vous aurez l'impression que le cannabis est enfin derrière vous. Récompensez alors vos efforts et ce passage en vous offrant quelque chose que vous ne pouviez pas vous permettre lorsque vous fumiez ou en réalisant quelque chose d'impossible pour vous avant.

Cordialement,

le modérateur de Drogues info service.