FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

FUMEUR RÉGULIER

Par Profil supprimé Posté le 23/01/2019 à 10h18

Bonjour j'ai 30 ans je fume du cannabis depuis mon adolescence et actuellement je fume encore 1 a 2 fois par semaine ce qui pose problème car ayant un enfant de 2ans je me sens irresponsable... Des que l'on se dispute ave mc ma femme c'est à cause de ça donc je lui ment par rapport à ma consommation et à terme ça risque de detruir mon foyer...Je fume clairement par habitude par envie d'evasiOn de temps en temps mais lorsque je suis actif je n'y pense pas... J'aimera Avoir des conseils des méthodes qui aident à stopper la consommation...

3 RÉPONSES

Moderateur - 23/01/2019 à 10h31

Bonjour,

Arrêter de fumer du cannabis ce n'est pas forcément si compliqué que ça, même après plusieurs années de consommation. En fait cela dépend des personnes. Cependant cela demande de la motivation et de vraiment renoncer à cela et à ce que cela apporte. Par exemple dans votre message vous parlez "d'évasion", donc d'un moment où vous avez besoin de vous relâcher, d'interrompre votre quotidien. Par quoi pourriez-vous remplacer ces moments sans pour autant avoir recours à un psychotrope ?

La motivation doit venir de vous et vous est propre. Arrêter pour moins vous disputer et ne plus avoir ce sentiment d'irresponsabilité vis-à-vis de votre enfant est un bon point de départ. Mais je vous invite à réfléchir aussi à ce que l'arrêt définitif pourrait améliorer "pour vous".

Il y a des débuts de sevrage qui peuvent être difficiles, notamment de résister à la tentation d'en reprendre. Mais ensuite beaucoup d'ex fumeurs relatent qu'ils se sentent réellement libérés de quelque chose et plus dynamiques. Je vous souhaite de connaître cette sensation.

La première étape pour vous est peut-être de décider d'une date d'arrêt, d'en parler à votre compagne pour qu'elle vous soutienne et comprenne peut-être que vous puissiez être irritable les premiers temps, puis de passer à l'action. Je vous conseille aussi de couper les ponts avec les personnes susceptibles de vous fournir du cannabis ou de vous inciter à consommer et de jeter tout votre matériel de consommation et tout stock. En fonction de ce qui se passe vous pouvez revenir ici pour en parler ou appeler notre ligne d'écoute aussi (gratuite et anonyme).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/01/2019 à 19h07

Salut chris888
J ais 37 ans et suis dans ton cas, sauf que j arrive pas a m arrêter à 2 fois par semaine.
Si tu veux savoir mon histoire, je tchatche depuis un moment dans le forum à "sevrage d herbe" tape Mouc stu veux
Moi ma femme, consommais donc pas ce souci, mais culpabilité par rapport à mon fils et sentiment d irresponsabilité et de mauvais exemple par rapport à lui...
Si le mensonge s installe en plus, il est temps d agir...
Tu imagine pas le soulagement.
Il y a 4 ans, je consommais du matin au soir, de la bien forte...
J ais stoppé 3 ans, tabac et herbe
Pour mon fils...
J ais eu le sentiment de renaître...
Plus de gêne, de parano, et me suis rendu compte que tte m'a vie étais gouverné par ce rytme:déplacement, positionnement par rapport aux autres,....
Je me suis même surpris à apprécier le sport,
Ça change tout...
C est pas si dure de stopper, et si ta compagne t en veut, je suis sur qu elle va t aider, et avec le stressé, du manque, si ta libido repart comme la mienne, elle risque de "prendre copieux"...
Elle sera contente, je pense.
J ais repris bêtement après 3 ans d arrêt total, et depuis 1 an ne fumais que le soir...
Ça fais un semaine que je remet un terme à tout ça car la vérité, C est que je me sentais bien mieux sans...
Insomnie et transpiration t attendent pendant 2 semaines, mais c est quoi, pour te regarder en face, après 15 ans de conso ?
C est rien et ça vaut vraiment le coup...

On a fait le tour de la question...
Après 1 semaine je sent déjà le positif, et commence à rendormir. Je ne prend rien et arrête tout.
Le plus gênant, C est les aftes sur ma langue à cause du stress.
Beaucoup font du sport, moi,, je bosses trop, pas le temps...
Bon courage, et au plaisir de te lire...
Je fais du sport de chambre...
Le plus gros du taf, tu l as déjà fait...

Profil supprimé - 23/01/2019 à 19h55

J ais oublié une méthode qui m à vraiment aidé, C est Allen carl
En finir avec la cigarette...
C est valable pour tout je pense et ça conforte vraiment dans la démarche...
Je pense que le tabac est de tte façon la pire des addictions.
Salut.