FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J’AI BESOIN DE SAVOIR

Par Profil supprimé Posté le 11/02/2019 à 00h17

Bonjours je me présente j’ai aujourd’hui 17 ans
Et je suis une consommatrice de cannabis régulière c’est à dire entre 2 à 4 joint par jour et je suis avec ma pote on fume toujours ensemble à part le soir
Je pense que je suis devenu accro mais le soucis c’est que je n’y arrive pas arrêter avez vous des conseille parce que j’ai gâcher déjà 2 trimestre a cause de ça car j’arriver En cour defoncer le matin, l’aprem et encore avant de dormir donc j’ai besoin de motivation et la première c que je doit arriver à arrêter

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 11/02/2019 à 10h12

Salut alors moi jai 26ans je fumer depuis mes 17ans au debut juste pour délirer puis c'est devenue une mauvaise habitude .. jai décidé d'arrêter au moi de novembre 2018 voila maintenant 2moi que je ne fume plus, je te cache pas que pour moi apres 9ans sa etait tres très dure mais j'y suis arriver. Dit toi que 2 trimestre sais beaucoup mais pas tant que sa au final il faut que tu te dise c'est juste un mal.pour un bien ! Sa peux etre dure les premiers jours cest sur mais un fois les premiere jour passer dit toi que tu a fait le.plus gros ! Tu te sentira beaucoup mieux apres . Arrêter c'est toujours une dure décisions a prendre mais quand on le fait et quon y arrive et es vraiment fier de soi !! Donne toi du courage moi sa sais fait tout seul du jour landemain jai dit stop plus jamais et aujourdhui je suis assez fier davoir arreter. . J'espère pouvoir t'aider si tu a besoin

Moderateur - 12/02/2019 à 10h50

Bonjour Louise,

Ce qui rend difficile parfois l'arrêt du cannabis c'est l'environnement, le contexte. Comme vous dites que vous fumez avec votre pote j'ai envie de vous demander quel est son point de vue ? Veut-elle arrêter aussi ? Car si vous avez vos habitudes avec elle cela serait beaucoup plus facile si vous décidiez ensemble d'arrêter.

Et si ce n'est pas le cas, si elle ne veut pas arrêter alors cela signifie pour vous qu'il faut probablement que vous vous éloigniez d'elle car à chaque fois que vous passerez du temps ensemble vous ne penserez qu'à cela et vous serez tentée.

C'est donc une question de priorités pour vous. Si vous décidez d'arrêter cela signifie rompre avec vos habitudes, couper les ponts peut-être avec votre pote mais aussi avec vos fournisseurs et ceux de vos amis qui vous poussent à fumer.

A l'arrêt, vous l'avez sans doute constaté, on se retrouve avec l'envie forte de refumer. Cela dure quelques jours mais pour arriver à tenir il est nécessaire vraiment de savoir pourquoi on veut arrêter de fumer et tenir à distance les tentations. Un autre conseil est donc que lorsque vous arrêterez vous jetiez tout reste de cannabis et tout le matériel que vous pouvez utiliser pour le consommer.

Avoir une motivation c'est très important vous avez raison. Je crois qu'à la vue de vos résultats scolaires ces deux derniers trimestres vous avez un début de bonne raison pour arrêter. Si vous continuez à fumer cela ne s'améliorera pas. Si vous arrêtez vous retrouverez vos capacités de concentration et de mémoire, votre motivation à faire les choses et à étudier. Vous vous sentirez libérée d'un poids aussi. Beaucoup d'ex fumeurs sont fiers d'eux, fiers d'avoir réussi à s'en débarrasser. Je vous souhaite de connaître cette sensation.

Vous êtes à un moment important de votre scolarité, où votre avenir se décide peut-être. Ne vous laissez pas emporter par les plaisirs éphémères de cette drogue si vous souhaitez éviter de vous retrouver dans quelques années toujours dans le même situation et plus accro encore.

Mais personne ne peut prendre cette décision à votre place. Personne ne peut décider à votre place que vous arrêtiez. C'est votre santé qui est entre vos mains. Je vous souhaite de prendre les bonnes décisions, de comprendre ce qu'elles impliquent pour tout mettre en œuvre pour y arriver. Au bout du chemin vous vous sentirez libérée et en pleine possession de votre avenir.

Croyez en vous.

Le modérateur.