Vos questions / nos réponses

Comment je fait pr dormir sans fumer

Par Profil supprimé Postée le 11/02/2019 23:38

> Bonjour vous avez dès solution pr arriver à dormir sans fumer le chite avant de dormir svp aider moi

---

Mise en ligne le 13/02/2019

Bonjour,

Nous comprenons dans votre question que vous cherchez des solutions pour vous aider à dormir sans consommer de cannabis.

Vous ne nous donnez pas d'éléments détaillés sur votre situation qui nous permettrait de vous faire une réponse vraiment individualisée. Il n'existe pas une recette ou une solution qui pourrait s'appliquer à tout le monde. En effet, chaque personne qui consomme peut avoir son parcours de vie ou un rapport avec le produit qui lui est propre. Ainsi ce qui fonctionne pour une personne pourra être inefficace pour une autre.

Nous vous mettons en fin de réponse un guide d'aide à l'arrêt du cannabis où vous trouverez peut-être des outils qui pourront vous aider. Nous n'avons pas compris si vous cherchez un arrêt complet du cannabis ou juste vous en passer avant d'aller dormir. Dans tous les cas il existe des lieux à destinations des jeunes de votre âge où vous pouvez trouver de l'aide. Il est possible de se rendre dans ces lieux qui se nomment Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) sans l'autorisation de vos parents ou tuteurs. Il est possible d'y rencontrer des professionnels dans un cadre gratuit et confidentiel (personne ne sera prévenu). Ces personnes pourront vous aider quel que soit votre objectif à mieux gérer vos consommations de cannabis. Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CJC sur Nice.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 800 23 13 13 (anonyme et gratuit d'un fixe) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Bon courage pour vos démarches.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Qu'est ce qu'une CJC ?