

Forums pour les consommateurs

Je souhaite m'en sortir..

Par Profil supprimé Posté le 21/03/2019 à 19h55

Bien l'bonsoir !

Je suis actuellement consommatrice de cannabis depuis 3 ans. Je lance cette discussion afin de savoir « comment pourrais-je m'en sortir? ». Je souhaite arrêter car ça détruit beaucoup de personnes autour de moi, et c'est strictement ce que je veux. Mes relations de couple sont tendu, je parle peu à ma maman, déscolarisé depuis pratiquement 1 ans.

Je suis dans une phase très difficile. 2 fois j'ai essayer d'arrêter de moi même en diminuant... Pendant 1 mois je n'ai rien touché, mais malheureusement une crise est arrivée peu de temps après... Je ne supporte plus. J'ai un comportement mauvais alors que je suis certainement pas comme ça.

Il y a encore 4 ans j'étais une fille très discrète qui se montrait pas vraiment, qui ne connaissait ni substance ni rien.. Je suis tombé dans tout ça « à cause » de mon ancien petit ami... Très addict au cannabis, j'ai commencé à fumer avec lui.. Alors au début c'était les week end.. et ça a fini par : j'ai commencé à acheter. et depuis ce jour je savais que c'était foutu. Je suis resté 2 ans avec cette personne, je l'ai ensuite quitté. Mais pas réussi à arrêter..

Je suis très consciente de vouloir arrêter et veux le faire...

J'aimerais juste que l'on m'aide parce que seule, je n'y arrive pas. Si vous avez des adresses, des personnes qui pourraient me raconter comment ils ont arrêté ça serai avec un grand plaisir. Merci de vos réponses.

2 réponses

Profil supprimé - 28/03/2019 à 08h49

Salut justjndl,

Je suis un ex-fumeur de weed, j'ai réussi à arrêter et ça n'a pas été facile.

Tu peux me dire pourquoi tu es "consciente de vouloir arrêter", quelles sont tes motivations ?

Courage, je suis là si tu veux en parler

Profil supprimé - 06/04/2019 à 20h48

Salut just je me suis inscrit sur le forum pour lire des personnes qui cherchaient des solutions pour arrêter le cannabis nottament.

Si je peut te donnez quelques conseils sa serai déjà de te dire que l'arrêt du cannabis se fait progressivement les premières semaines sont difficile mais la clef de la réussite et la détermination. tu peut sombrer en

depression les premiers jours mais ne t'inquiète pas tous reviens à la normale tu vas retrouver l'appétit tu vas te réouvrir socialement tu vas te sentir vivre et libre de ne plus dépendre du produit pour entreprendre des projets. Ta vie va se réorganiser et tu vas vite prendre conscience que cela ne faisait que nuire à toi. Après tu n'es pas la seule dans ce cas je suis passée par là j'ai replongé plusieurs fois par manque de détermination la substance apporte un sentiment de bien-être mais cela est trompeur. Tu peux essayer de commencer par réapprécier ce que tu aimais faire avant de fumer ensuite je te conseillerais de ne pas te renfermer et de te confier à quelqu'un sur qui tu peux compter. Éloigne-toi des personnes de ton entourage qui fument encore. Fais un maximum de sport (natation course à pied) et bois beaucoup de thé ou de l'eau ça aide à éliminer toutes les substances qui restent dans ton corps.

Le cannabis malgré ce qu'on dit ne fait que ralentir dans la vie tu es jeune ne l'oublie pas tu as toute ta vie devant toi. Prends les choses en main et sois confiante ça va aller