

COMMENT ARRÊTER ?

Par Profil supprimé Postée le 02/07/2019 17:40

Bonjour à tous ,

Voilà je ne sais pas pourquoi je vais écrire cela mais j'en ressens le besoin .. peut être pour me donner une enieme chance d'arreter le joint.

Je fume depuis environ 8 ans tous les jours. Cela est devenu une habitude qui fait entièrement partie de mon quotidien. Je fume depuis 2 ans uniquement 2 joints le soir mais c'est encore de trop . J'ai tenter plusieurs fois d'arrêter mais en vain mon mental est trop faible.

Je ressens clairement le besoin d'arrêter de fumer car je ne me connais plus. Je peux passer du rire au larme très facilement. Je cogite énormément ce qui me bouffe le moral . Je me remets sans cesse en question sur tout et toujours de manière très négative. En faite je ne sais pas si je suis heureuse (pourtant j'ai tout pour l'être) mais à cette question je répondrai que je suis malheureuse car la vie c'est nul .. ! Je reste persuadée grâce aux multiples informations recueillies que c'est cette drogue qui m'empêche d'être heureuse.

Pourtant l'idée de rentré chez moi et fumer pépère me rend plus jovial et j'ai l'impression de me poser d'oublier les soucis alors que finalement c'est tout l'inverse je cogite 10 fois plus !

Je ne sais plus quoi faire pour arrêter ... et plus j'y pense et plus je me stress à me dire que je suis nulle et que je n'y arriverai jamais .

Alors on me dira de faire du sport ou bien de voir des amis (non fumeurs) oui j'entends mais je n'y arrive pas. Je ne peux pas faire une croix sur mes amis sous prétexte que je fume ..

Je ne sais pas ce que j'attend de vous chers lecteurs ...merci de m'avoir lu jusqu'au bout en tout cas ..

Mise en ligne le 04/07/2019

Bonjour,

Pour commencer, la formulation de votre écrit nous laisse penser que vous souhaitez peut-être interagir avec des internautes. Pour se faire, vous devez vous rendre soit dans la rubrique « forum » afin d'ouvrir un fil de discussion, soit dans la rubrique « témoignages ».

Sur cet espace de questions/réponses, vous êtes mise en relation avec l'un de nos écoutants-rédacteurs qui peut vous apporter des informations, un soutien voire une orientation.

Arrêter de consommer du cannabis lorsque l'on ne va pas bien n'est pas toujours évident. C'est pour cela que nous vous conseillons, dans un premier temps, de travailler sur les raisons qui vous ont amené à développer cette dépendance et sur celles qui rendent l'arrêt difficile.

Votre récit nous laisse entendre votre mal-être. De ce fait, nous vous conseillons de ne pas rester seule dans cette situation et, si vous le souhaitez, de faire appel à un professionnel qui pourra vous accompagner, vous soutenir dans ce qui est difficile à vivre pour vous.

Pour se faire, nous vous encourageons soit à vous diriger vers un psychologue ou un psychiatre en libéral soit vers un centre de soins spécialisé dans les addictions (CSAPA : Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et qui pourra vous préparer au sevrage. Les consultations y sont gratuites et confidentielles et sont gérées par des professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, ...).

Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site internet via la rubrique « adresses utiles ».

Vous trouverez également ci-joint, un guide dédié à l'arrêt du cannabis. Vous pourrez peut-être y trouver des pistes de réflexions et une aide au quotidien en attendant de solliciter ou d'obtenir un rendez-vous en CSAPA.

Pour toute autre question ou pour un échange plus approfondi sur votre situation, sachez que nos écoutants sont joignables, soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service