Vos questions / nos réponses

arrêt du cannabis totale

Par Profil supprimé Postée le 07/11/2020 00:10

> Bonsoir , je viens de découvrir ce site aprés maintes recherches , j'ai pu discuter en chat et j'ai été agréablement surprise de cette écoute et de cette attention qui me manquait tant ! voilà , j 'arrive au sujet !!!! Je suis une femme de 48 ans et je fume du cannabis depuis l'âge de 17 ans sincérement marre de cette dépendance quotidienne et de ce gouffre financier qui en devient un de plus en plus au fil des années qui passent !!!! J' ai plus envie de tourner dans le quartier comme une toxico en manque de sa dose !!! marre de prendre des bouts qui ne font pas le poids mais soit disant c'est la crise on te vend de la merde ainsi que la quantité , marre de contenir cette rage en moi avec ces joints qui m'apaisent sur le coup , mais ne réglent pas mes problémes juste me les font voir sous un autre angle , remettre tout à demain car ton joint t'a retiré toutes motivations au bout de 6 lattes .....te rendre asociable car tu sais que tu vas galérer pour bédave au calme avec des gens qui ne fument pas ! Des repas de famille où on te fixe dans les yeux pour en voir leur rougeur brillante, bref marre de cette vie de shit !!! alors je veux arrêter mais un arrêt NET pas de timiliques avec je diminue un peu , car je n 'arrive pas à gérer le bordel vraimenT ! Qu'en pensez vous ? qui parmi vous a déja essayé svp? je sais que je vais avoir des sueurs nocturnes et des insomnies mais ça je pourrai gérer c'est la day qui me fait peur !!! Comment faire ? s'occuper ok mais avec le covid on n 'oublie le sport etc déja je ne le suis pas sportive ! j ai pas de cardio vous vous en doutez non ?! COMMENT FAIRE AIDEZ MOI SVP !?

Mise en ligne le 09/11/2020

Bonjour,

Nous avons le sentiment que vous pensiez peut-être vous adresser à d’autres internautes connaissant les mêmes difficultés que vous. Si c’est le cas, nous vous transmettons en bas de pages deux liens vous permettant soit d’interagir avec d’autres personnes sur le forum de discussions, soit de vous rendre sur la rubrique « témoignages ».

Quoi qu’il en soit nous allons tenter de vous apporter quelques conseils pour votre démarche de sevrage au cannabis.

Avant tout arrêt d’une consommation, il est fondamental de repérer ce à quoi vous servait le cannabis et dans quelle optique vous l’utilisiez. Il est toujours souhaitable de mieux cerner son propre fonctionnement pour y

induire des changements. Bien souvent, il s'agit d'un moyen de gérer les émotions, le stress afin de trouver une forme d'apaisement. Si cela est votre cas, la démarche de sevrage va consister à créer de nouvelles habitudes au travers d'activités qui soient source de plaisir, d'apaisement et de réconfort.

Vous parlez de la difficulté que représente la période de confinement pour envisager de faire du sport. En effet, le contexte n'est pas aisé, mais pour autant avec internet il existe bon nombre de vidéos, avec lesquelles il est tout à fait possible de faire chaque jour des exercices physiques chez soi avec peu de moyen. La relaxation, la sophrologie, le yoga, les étirements…tous ces outils sont accessibles et peuvent se faire de chez soi. Le tout est que vous puissiez aménager votre quotidien avec des repères nouveaux et si possible même, établir un petit planning pour ponctuer le temps, ce qui occupera également votre esprit et vous aidera à passer ce cap.

Il s'agit d'une dépendance psychologique qui joue sur le circuit de récompense du cerveau. Par conséquent, il vous sera utile de trouver des alternatives afin de contenter ce circuit différemment, par le biais de nouveaux rituels qui soient porteurs de bien-être.

Par ailleurs, si vous sentez qu'une aide extérieure serait plus aidante, sachez qu'en plus de votre médecin généraliste, vous pouvez aussi vous adresser à un Centre de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il s'agit de service dans lesquels interviennent différents professionnels spécialisés dans toutes les dépendances. Des médecins addictologues, des psychologues et des infirmiers accompagnent toute personne désireuse de maîtriser ses consommations, de les réduire ou de les cesser. Les consultations y sont confidentielles et gratuites.

Si cela vous intéresse, vous trouverez un lien en bas de page pour effectuer une recherche de CSAPA près de chez vous.

Enfin, n'hésitez pas à contacter nos écoutants au besoin, au 0800 23 13 13 qui sont disponibles 7j7 de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Bon courage dans votre démarche.

Bien à vous

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service