

Forums pour les consommateurs

# J'ai réussi à arrêté les pires drogues mais j'arrive pas à arrêter le cannabis

Par Silence Posté le 18/08/2024 à 09h44

Bonjour à tous

J'ai 25 ans, ça fait 10 ans que je fume et j'ai beau tout essayer j'arrive pas à arrêter.

Je viens de passer 2 ans et demi dans l'enfer du crack avec de longues périodes où je fumais tout les jours et sinon plusieurs fois par semaine.

La ça fait bientôt trois mois que j'ai arrêté toute seule et 2 mois que je prend plus du tout de coke même en trace.

À différentes périodes de ma vie j'ai réussi à me sevrer seule de diverses substances, mais le cannabis impossible, j'arrive toujours à arrêter 2 semaines même des fois 1 mois mais ça tient jamais et j'en ai marre je veux plus fumer je veux plus avoir aucunes addictions et je me sens nulle de pas y arriver. Je sais qu'il y a des circonstances atténuantes et que ma vie est compliquée mais c'est pas une excuse et je veux que mon cerveau et mes mains soit libres de faire autre chose que de penser à la drogue quel qu'elle soit..

Si vous avez des idées pour m'aider, apparemment moi j'en ai plus.

Merci d'avance

## 2 réponses

---

Irrina - 20/08/2024 à 04h56

P'tain, t'as traversé des trucs de ouf, respect pour les 3 mois sans crack et 2 mois sans coke, c'est pas donné à tout le monde. Pour le cannabis, t'es pas seul, c'est un vrai casse-tête pour plein de gens. Perso, j'ai galéré un moment aussi, pas pour les mêmes raisons, mais j'te comprends à fond.

Un truc qui m'a aidé à lâcher, c'est de trouver des activités qui captent vraiment ton attention, genre un truc manuel ou créatif. Si t'as des problèmes aux yeux à cause du diabète, ça peut compliquer les choses, mais ça veut pas dire que t'es coincé. Peut-être essayer des trucs qui sollicitent moins la vue, genre écouter des podcasts qui t'intéressent vraiment ou te mettre à la méditation. C'est pas magique, mais ça occupe l'esprit et ça te change les idées.

Et t'inquiète, t'es loin d'être nul. Si t'as réussi à te sortir de l'enfer du crack, t'as clairement la force en toi pour arrêter le reste. On lâche rien, hein !

Bon courage !

Silence - 20/08/2024 à 11h13

Merci pour la réponse, cest cool

j'ai des activités, le dessins, l'écriture, jouer aux échecs, que je reprends doucement vu que j'avais tout arrêté à cause de la base, mais déjà je suis confrontée à mon cerveau fatigué par le rythme de vie que j'ai pu avoir ce qui a tendance à me démoraliser dans les jours où je suis plus triste et donc me donner un prétexte pour fumer. Et puis j'associe beaucoup mes activités au fait de fumer en même temps vu que c'est dans mon quotidien, tout ce que je fais pour me changer les idées, mon cerveau l'associe à la fume.

Je sais que ce qui compte c'est changer mes habitudes petit à petit et d'être patiente envers moi-même et indulgente et que si j'ai la volonté je devrais y arriver même si c'est quand même plus compliqué que ça mais le truc c'est que y a un mois j'ai eu un accident, j'ai frôlé la paralysie, on a dû m'opérer le dos et depuis je suis coincée dans mon lit, et je sais que je dois être d'autant plus patiente mais je me sens impuissante et enchaînée vis à vis des choix que je veux faire pour aller mieux, on dirait tout le temps que la vie fait tout pour que je galère encore plus.

Mais bref je m'étale un peu.. merci encore pour la réponse