FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# BESOIN DE CONSEILS..

Par Profil supprimé Posté le 28/01/2015 à 00h59

Cela fait maintenant un an que j'ai commencé a fumer du cannabis suite à une relation amoureuse difficile et du simple petit joint de soiree j'en suis rendu à en fumer au minimum 5 par jour , je me suis rendu compte récemment qu'il fallait que je fasse quelque chose car cela impactait sur ma vie et ma personnalité , j'essaie de passer un concours depuis deux ans et je vois que mes capacité intellectuelles diminues.. J'aimerai m'en sortir mais je n'en ai pas la force. Mon entourage amicale étant egalement des consommateurs , plutôt occasionnels pour leur part. Je ne sais pas vraiment comment m'en sortir , je m'en procure tous les deux jours , il n'arrive plus un jour sans que j'en ai sur moi , pour moi c'est devenu totalement anodin comme de m'allumer une clope , d'ailleurs j'étais fumeuse depuis 4 ans et maintenant a part quand je ne peux pas m'en rouler un , je n'ai plus du tout envie de simples cigarettes , ça peut meme me dégoûter.. Je ne sais pas si mon cas est très sévère ou non , ni quelles solutions adapter.. Car arrêter du jour au lendemain me semble impossible mais a chaque fois que j'essaie de diminuer je n'y arrive pas sur du long terme..

## 2 RÉPONSES

**bluenaranja - 29/01/2015 à 10h28**

Bonjour,

Alors vous voulez arrêter.
Je dirais - trouver pourquoi vous fumer - pour vous détendre, dormir, être plus en retrait du monde ? J'ai découvert que j'étais hypersensible, et que la fume me servait d'écran - comme si je me baladais avec un seau sur la tête pour moins ressentir le monde...
Après, clairement, non, votre cas n'est pas sévère, mais l'addiction ne se passe pas toujours au niveau de la quantité - je peux fumer dix pétards par jour une semaine, et plus rien pendant un an - mais au niveau de la relation au produit.
Votre entourage amical peut faire l'effort de ne plus fumer devant vous, vous pouvez passer le message que vous voulez arrêter - ou plus simple, arrêtez la clope et le pétard. Je crois que vous êtes "mûre"...
Analysez ce qui vous a fait reprendre les autres fois, apprenez à vous protégez, essayez de boire moins de café, si vous dormez mal, et plus de camomille tisane relaxantes le soir - essayez l'oephytose, des choses comme ça... C'est de la tisane en comprimés pour éviter l'anxiété...
Et oui, le plus dur n'est pas d'arrêter, mais bien de tenir dans le temps, c'est pour cela que vous devez analyser le pourquoi du comment - faites vous un calendrier des jours avec et des jours sans, ou marquez d'une croix quand vous fumez, parfois, on prend mieux conscience de ce que l'on fait ainsi.. Lisez tous les trucs pour arrêter le tabac et appliquez les à votre conso tabac-shit...

courage
bluenaranja

**Moderateur - 27/02/2015 à 13h05**

Bonjour "Cornichon",

Et au passage un petit salut à vous, Bluenaranja

Les conseils de Bluenaranja sont tout à fait pertinents, Cornichon. Vous devriez essayer de les suivre... si vous étiez réelleement décidée à arrêter. C'est là que mon avis diverge de celui de Bluenaranja. Vous aimeriez vous débarrasser des effets négatifs que vous contastez, mais vous n'êtes pas encore réellement prête à y renoncer. Vous dites que vous n'en n'avez pas la force, qu'arrêter du jour au lendemain vous semble impossible. Ce sentiment d'impuissance est tout à fait normal parfois. Pourtant, arrêter est possible.

Dans l'état où vous vous trouvez je crois que faire le point avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (CSAPA) vous permettrait de trouver vos réponses. C'est gratuit et cela ne vous engage à rien. Vous y rencontrerez des professionnels auprès desquels vous pourrez exposer votre situation. Vous trouverez le CSAPA le plus proche de chez vous dans notre rubrique "Adresses utiles" accessible à partir de la carte de France stylisée dans la colonne de droite ci-contre. Vous pouvez aussi nous appeler (0 800 23 13 13 ou 01 70 23 13 13 depuis un portable) pour en parler et avoir des adresses.

Bon courage,

Cordialement,

le modérateur.