Vos questions / nos réponses

Peur de la nvelle vie

Par Profil supprimé Postée le 19/08/2015 01:03

> Voila je fume depuis l'age de 13 ans j'en ai 28 au debut 1/2 ensoiree puis de plus en plus je me sui vu a devoir aller en chercher cette quantite par jour j'ai ralenti pour mon enfant mais tjr bcp actuellement je voudrais arreter mais quelque chose qui me travaille ds la tete c la peur la peur de vivre sans cette partie de moi depuis autant de tmps je voulais savoir si d'autre personne ont se ressenti ????? Merci

---

Mise en ligne le 26/08/2015

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous présenter nos excuses pour le délai de notre réponse.

Vous avez visiblement beaucoup réfléchi à votre consommation et aimeriez aujourd'hui vous en défaire. Prendre une telle décision n'est pas anodine et il est tout à fait normal de se sentir inquiet à cette idée. C'est en effet un changement important qui va s'opérer et ce saut dans l'inconnu peut vous effrayer. Vous n'êtes assurément pas le seul à ressentir cela.

Sachez toutefois que l'arrêt du cannabis n'entraîne pas nécessairement des symptômes de sevrage pénibles à vivre et que si vous préparez cet arrêt vous vivrez ce passage plus facilement. Vous pouvez réfléchir à la réorganisation de votre quotidien pour modifier vos habitudes, prévoir de vous octroyer certains plaisirs afin de vivre des moments agréables sans cannabis et vous entourer des proches dont vous pensez que leur présence vous soutiendra dans votre démarche.

La peur que vous ressentez actuellement ne pourra que s'estomper au fil des jours sans cannabis. Vous réaliserez vite que ce n'était pas une nécessité pour vivre, ni même pour bien vivre.

Si toutefois vous éprouvez des difficultés au moment de votre arrêt, vous pouvez prendre contact avec une structure en addictologie (CSAPA : Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Des professionnels des addictions proposent un accueil confidentiel et gratuit et peuvent vous accompagner sur quelques semaines. Vous trouverez ci-dessous un lien pour un centre proche de chez vous.

Et si vous ressentez le besoin d’une aide plus ponctuelle, vous pouvez également nous joindre par téléphone. Nos écoutants n’assurent pas de suivi mais peuvent se révéler un précieux soutien à des moments délicats. Notre numéro est le suivant : 0 800 23 13 13, les appels sont anonymes et gratuits, tous les jours de 8 h à 2 h du matin.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :