

ARRÊTE DE FUMER

Par Profil supprimé Postée le 08/01/2018 23:45

Quels sont les meilleurs astuces que vous avez pour arrêter le cannabis?

Merci à vous ,

Mise en ligne le 10/01/2018

Bonjour,

Pouvoir arrêter de fumer ne relève pas vraiment d'astuces standards, ce qui va aider certains ne fonctionnera pas nécessairement pour d'autres. Il semble en revanche que pouvoir identifier clairement les raisons pour lesquelles on est personnellement attaché aux effets du cannabis peut donner des pistes intéressantes permettant de mettre en place des modes de résolution adéquats. De la même manière, se souvenir de ce qui a mis en difficulté dans les tentatives d'arrêt précédentes et s'en saisir pour anticiper ces difficultés, en mettant en place des moyens adaptés pour y faire face en amont, peut s'avérer très utile.

Pouvoir mener à bien un projet d'arrêt s'inscrit assez souvent dans un questionnement et un remaniement plus global de ses habitudes de vie et de ses modes de fonctionnement. Il y a lieu en effet de prendre en considération qui l'on est ainsi que tout ce qui peut constituer son quotidien et d'observer la place et la fonction occupées par le cannabis. C'est une démarche qu'il est possible de mener seul ou en se faisant épauler par un professionnel de l'addictologie en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où les consultations sont confidentielles et non payantes.

Si vous souhaitez échanger plus directement et plus précisément sur une situation qui vous préoccupe, que cela vous concerne directement ou que ce soit pour un proche, n'hésitez pas bien sûr à nous recontacter. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service