FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE DEPUIS 2 JOURS MAIS JE VAIS CRAQUER

Par Profil supprimé Posté le 12/01/2018 à 11h47

Bonjour à tous, ça fais 5 ans que je fume 3 joint pas jours.
Je suis à mon 2ieme jours sans fumer, mais dès que je rentre du travail j'ai envie d'appeler la personne qui me vend, surtout que cette personne habite à 5 minutes de chez moi.
J'ai beau faire du sport jouer au jeux vidéo sa change rien.
Depuis ces deux jours j'ai réduit ma consommation de cigarettes car je veux aussi arrêter est une mauvaises idée d'arrêter les deux en même temps?
Je veux vraiment arrêter pour ma copine et pour moi, mais j'ai tellement pris l'habitude de fumer un joint dès que je rentre du travail que j'ai du mal à ne pas y penser.
Je me tourne vers vous pour avoir de vos conseils.

Je remercie tous ce qui prendront le temps de me répondre

2 RÉPONSES

Profil supprimé - 12/01/2018 à 17h02

Bonjour @Damien67. Je suis également en sevrage, alors que je consommais du cannabis quotidiennement depuis une dizaine d'année.
Si je te dis "ne pense pas à un citron", tu vas alors y penser, non ? Je te propose donc de ne pas arrêter de penser au cannabis, mais tout simplement de penser à autre chose, et de redéfinir tes priorité.
Le sport est une très bonne idée, bravo de t'y tenir. Peut être que les réunions organisées par d'autre dépendants (les réunions sont gratuites, comme les AA), peut t'aider, car on peut parler librement de l'addiction, sans que se soit tabou, et cela fait faire un gros travail sur soi, et sur la culpabilité qu'on peut avoir lorsqu'on à rechuté. Les jeux vidéos en revanchent, ont tendance à exiter, et constitue un dangers pour l'addiction, je pense. Attention à ne pas substituer le cannabis par le virtuel. Tu peux également prendre un temps pour penser à l'avenir, afin te donner des motivations et te permettre de penser à autre chose. La médiation est également un très bon outils, et permet de concentrer son esprit sur autre chose. A la fin d'une séance de médiation, 90 % des personnes observe des changements dans sa manière de penser (attention, de penser et non d'agir)
Courage pour ton sevrage, et bravo.

Profil supprimé - 13/01/2018 à 11h47

Bonjour Damien,
Je ne sais pas quelle sont les raisons qui vous ont poussé à consommer pendant ces années et c’est courageux d’arrêter, peut-être pourriez-vous garder la cigarrette et diminuer progressivement.
Mon fils de 18 se trouve dans la même situation et nous faisons tout pour l’aider à s’en sortir, l’accompagnement, l’écoute, l’amour, les projets, la vie tout simplement aident à traverser cette période de turbulences psychiques.
Je vous souhaite de réussir, vous serez dans mes prières désormais.