VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

CANABIS

Par Lyam95 Postée le 28/08/2022 23:19

> Bonjour J’ai arrêter de fumer du shit y a maintenant 1 mois… J’ai craquer en fumant un petit peu y a une semaine Ce soir j’ai très très envie de fumer J’ai peur de craquer Que puis je faire pour ne pas craquer ? Bonne soirée

---

Mise en ligne le 29/08/2022

Bonjour,

Vous avez réussi à arrêter le cannabis, ce qui est très positif. Après l'arrêt, il est tout à fait normal d'être confronté à des envies soudaines. Les reconsommations peuvent arriver, puisque parfois il est très difficile de faire autrement. Cela ne remet pas en question tous vos efforts, ni votre détermination.

Une envie soudaine est souvent liée à un contexte (être avec des ami-e-s qui en consomment aussi, activité qui était liée à la consommation, ennui...) ou à un état émotionnel (solitude, stress...). Heureusement, cette envie ne dure pas longtemps, si on parvient à ne pas l'alimenter. Pour court-circuiter cette envie, vous pouvez essayer de vous changer les idées en vous concentrant sur autre chose: jouer à un jeu vidéo, écrire un message à un-e ami-e, ranger, aller se promener, faire une petite séance de sport improvisée, prendre une douche ou un bain...

Vous pouvez faire une petite liste de ce que vous aimez bien faire et qui vous permettrait de penser à autre chose, pour pouvoir, en cas d'envie soudaine, recourir à ces ressources et vous permettre de ne pas reconsommer. Cela peut être compliqué au début, mais plus vous les mobiliserez, plus vous vous sentirez armé pour faire face à l'envie de fumer.

N'hésitez surtout pas à nous recontacter en cas de besoin. Notre service d'écoute est ouvert tous les jours sans exception, entre 8h et 2h par téléphone (au 0 800 23 13 13), et entre 14h et 20h par tchat.

Nous vous envoyons tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche d'arrêt.