VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

DESIR D'ARRETER LE CANNABIS

Par jvr Postée le 20/09/2023 05:38

> Bonjour, J'ai 23 ans, je fume depuis 1 ans (je vais vous epargner le pourquoi j'ai commencé). Et je souhaiterai connaitre tous les bienfaits de cette decision d'arreter. Je me connais, ca va etre une source de motivation pour moi. De plus, la raison de ma question, ici. C'est le fait que je me suis deja defier d'arreter, a plusieurs reprises. Ca ete un echec. Merci de me donner toutes les clés de la réussite afin de contre argumenter mes pensées que j'ai avant de fumer. Jour 1.

Mise en ligne le 21/09/2023

Bonjour,

Nous saluons votre souhait d'arrêt du cannabis et nous entendons que vous êtes au premier jour de votre sevrage.

Fumer du cannabis comporte en effet des risques et votre décision peut être consolidée par une bonne connaissance des pathologies et effets secondaires associés à la consommation. A ce titre vous trouverez ci-joint notre fiche "cannabis " qui vous donnera tous les détails en vue de renforcer votre motivation.

Vous y trouverez également la liste des symptômes que vous pourriez vivre lors de votre période de sevrage. Ces symptômes diminuent progressivement et durent entre une semaine et 4 semaines en moyenne. La plupart du temps il s'agit de troubles du sommeil (cauchemars, réveils nocturnes...), d'irritabilité, de mal-être, de perte d'appétit...

Ces symptômes, pour certaines personnes, peuvent être difficiles à vivre et constituer un frein à l'arrêt. Dans ce cas, n'hésitez pas à vous faire aider. D'après votre ville, nous déduisons que vous vivez au Canada, c'est pourquoi vous trouverez ci-après un lien vers un site d'aide dans votre pays.

Nous vous joignons un lien vers notre site internet à partir duquel vous pourrez télécharger une application d'aide à l'arrêt du cannabis.

Vous trouverez également en bas de cette réponse un lien vers notre "guide à l'arrêt du cannabis" ainsi qu'un petit livret intitulé "cannabis ce qu'il faut savoir" que vous pourrez télécharger et imprimer ci besoin.

Nous espérons que tous ces outils pourront vous aider à réfléchir et enrichiront votre motivation.

Vous avez fait plusieurs tentatives d'arrêt, sans succès. Ces tentatives sont précieuses car elles montrent que vous êtes en chemin. Vous avez sans doute eu besoin de ce temps pour prendre conscience que votre consommation commençait à comporter plus d'inconvénients que d'avantages. Si vous sentez que cela est juste pour vous, vous pouvez tenter de lister quels sont ou étaient les avantages du cannabis et quels en sont les inconvénients à ce jour.

Si vous ressentez le besoin d'être soutenu par des pairs, vous pouvez accéder à notre forum de discussions, y participer ou créer votre propre fil de discussion. Nous vous en glissons le lien à cet effet.

Si vous souhaitez de l'écoute, du soutien et des echanges pendant votre sevrage, sentez-vous libre de contacter un de nos écoutants, par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), de 8h à 2h ou par tchat de 14h à minuit via le site "drogues info service".

Avec tous nos encouragements dans votre démarche d'arrêt,

Bien cordialement

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Cannabis : ce qu'il faut savoir

Autres liens :

- Forums Drogues info service
- application d'aide à l'arrêt du cannabis
- Drogue Aide et Référence Canada