

Forums pour les consommateurs

## Je souhaite m'en sortir..

Par Profil supprimé Posté le 21/03/2019 à 19h55

Bien l'bonsoir !

Je suis actuellement consommatrice de cannabis depuis 3 ans. Je lance cette discussion afin de savoir « comment pourrais-je m'en sortir? ». Je souhaite arrêter car ça détruit beaucoup de personnes autour de moi, et c'est strictement ce que je veux. Mes relations de couple sont tendu, je parle peu à ma maman, déscolarisé depuis pratiquement 1 ans.

Je suis dans une phase très difficile. 2 fois j'ai essayé d'arrêter de moi-même en diminuant... Pendant 1 mois je n'ai rien toucher, mais malheureusement une crise est arrivée peut de temps après... Je ne supporte plus. J'ai un comportement mauvais alors que je suis certainement pas comme ça.

Il y a encore 4 ans j'étais une fille très discrète qui se montrait pas vraiment, qui ne connaissait ni substance ni rien.. Je suis tomber dans tout ça « à cause » de mon ancien petit ami... Très addict au cannabis, j'ai commencer à fumer avec lui.. Alors au début c'était les week end.. et ça a fini part : j'ai commencer à acheter. et depuis ce jour je savais que c'était foutu. Je suis rester 2 ans avec cette personne, je l'ai ensuite quitter. Mais pas réussi à arrêter..

Je suis très consciente de vouloir arrêter et veux le faire...

J'aimerais juste que l'on m'aide parce que seule, je n'y arrive pas. Si vous avez des adresses, des personnes qui pourraient me raconter comment ils ont arrêter ça seraient avec un grand plaisir. Merci de vos réponses.

## 2 réponses

---

Profil supprimé - 28/03/2019 à 08h49

Salut justjndl,

Je suis un ex-fumeur de weed, j'ai réussi à arrêter et ça n'a pas été facile.

Tu peux me dire pourquoi tu es "conscient de vouloir arrêter", quelles sont tes motivations ?

Courage, je suis là si tu veux en parler

Profil supprimé - 06/04/2019 à 20h48

Salut just je me suis inscrit sur le forum pour lire des personnes qui cherchaient des solutions pour arrêter le cannabis notamment.

Si je peut te donner quelques conseils sa serait déjà de te dire que l'arrêt du cannabis se fait progressivement les premières semaines sont difficile mais la clé de la réussite et la détermination. tu peut sombrer en

depression les premiers jours mais ne t'inquiète pas tous reviens à la normal tu va retrouver de la petit tu va te reouvrir socialement tu va te sentir vivre et libre de ne plus dépendre du produit pour entreprendre des projets. Ta vie va se reorganisée et tu va vite prendre conscience que cela ne faisait que nuire à toi. après tu n'est pas la seule dans ce cas je suis passé par là j'ai replongé plusieurs fois par manque de détermination la substance rapporte un sentiment de bien être mais cela est trompeur. Tu peut essayez de Commence par reapprenez ce que tu aimez faire avant de fumer ensuite je te conseillerais de ne pas te renfermez et de te confiez à quelqu'un sur qui tu peut compter. Eloigne toi des personnes de ton entourage qui fume encore. Fais un maximum de sport (natation course à pied) et bois beaucoup de thé ou de l'eau sa aide à éliminer toute les substances qui restent dans ton corps.

Le cannabis malgré ce qu'on dit ne fait que ralentir dans la vie tu es jeune ne l'oublie pas tu a toute ta vie devant toi. Prend les devant et sois confiante sa va aller