

Vos questions / nos réponses

## Arrêter seule avant une opération

Par [Profil supprimé](#) Postée le 25/04/2019 07:35

Bonjour

Je dois faire une opération chirurgie bariatrique je veux arrêter ma consommation de cannabis seule quelles sont les méthodes à suivre

---

**Mise en ligne le 26/04/2019**

Bonjour,

Il n'existe pas, à proprement parler, de méthode toute faite pour arrêter l'usage du cannabis mais il y a des pistes que l'on peut emprunter pour y arriver. Deux « voies » s'offrent à vous, arrêter brusquement, ou diminuer jusqu'à l'arrêt total. Mais nous ne pouvons vous dire laquelle serait la meilleure pour vous, d'autant que la date de l'opération est votre échéance. D'autre part comme pour toutes les drogues, il est possible d'arrêter seul le cannabis mais cela ne signifie pas que ce soit facile ou rapide.

Cela étant, la volonté d'arrêter est un des moteurs essentiels à la démarche mais il est également très important de se préparer en amont et de modifier certaines habitudes pour envisager un quotidien sans cannabis, et passer les moments les plus difficiles sans trop de difficulté.

Pour cela il vous appartient d'être créative et de développer de nouvelles possibilités, de nouveaux loisirs, de nouvelles choses...de changer votre « emploi du temps ».

Vous pouvez également avoir recours au téléphone ou à Internet et notre service (Drogues info service) est à votre disposition pour répondre à vos questions, vous soutenir et vous aider dans votre réflexion. Vous pouvez joindre anonymement l'un de nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 ou par chat tous les jours de 14h00 à minuit.

Il est très important que vous gardiez à l'esprit qu'arrêter toute seule le cannabis peut être difficile. N'hésitez pas à vous faire aider par un professionnel de santé (médecin ou psychologue par exemple). A l'écoute de votre situation, il vous accompagnera et vous soutiendra dans votre démarche.

Bon courage et bien cordialement..

---