

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par [Lena](#) Postée le 30/11/2024 07:33

Bonjour j'ai arrêté le cannabis depuis 4 jours, c'est très compliqué, je suis seule n'ayant pas la possibilité de me déplacer dans un centre avec mes trois enfants en bas âge que faire en cas de grosse envie de fumer comme maintenant ??

Mise en ligne le 04/12/2024

Bonjour,

Si votre difficulté principale à l'arrêt est de résister aux envies de consommer peut-être allez-vous devoir imaginer et expérimenter des stratégies permettant de faire « diversion ». L'idée dans ce cas est de trouver des moyens d'occuper son esprit ou de s'occuper physiquement ou manuellement.

Si derrière ces envies se sont certains effets particuliers du cannabis dont vous éprouvez le manque, alors il vous faudra les identifier et ainsi pouvoir orienter les stratégies vers de nouveaux moyens d'atteindre ce type de « bénéfices ». A titre d'exemple, quelqu'un qui fume pour calmer des angoisses pourra se tourner vers des méthodes de relaxation.

Les motivations que vous avez à arrêter peuvent aussi servir de ressources dans les moments les plus difficiles. Les écrire noir sur blanc, se les remémorer, peut être aidant pendant le sevrage. Nous vous joignons en bas de message un « Guide d'aide à l'arrêt du cannabis ». Peut-être pouvez-vous vous appuyer sur ce document pour accompagner vos efforts.

Enfin, bien que ne proposant pas d'accompagnement, vous pouvez de façon ponctuelle solliciter notre service et nous contacter quand vous estimez que cela vous serait utile. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche.

Autres liens :

- ["Guide d'aide à l'arrêt du cannabis"](#)