Vos questions / nos réponses

dépendance au cannabis

Par Profil supprimé Postée le 24/10/2010 14:58

> Comment arrêter seul? es ce possible?

Mise en ligne le 25/10/2010

Bonjour,

Oui, il est possible d'arrêter seul.

Il semble important de choisir d'arrêter dans une période de vie la plus calme possible, afin de ne pas ajouter trop de stress à celui qui est lié à l'arrêt lui-même et à la peur de rechuter.

Il convient peut-être aussi d'essayer de mettre en place, avant d'arrêter, des stratégies permettant de faire face aux moments où l'envie de fumer sera la plus forte. Il peut s'agir de modifier le rythme et les habitudes de la journée, mettre en place de nouvelles activités apportant du plaisir, apprendre à respirer et à se détendre, se souvenir des raisons qui ont poussé à arrêter, ...

Pour la plupart des personnes, il est préférable d'éviter de voir des amis fumeurs pendant un certains temps. Le mieux semble de pouvoir se changer les idées, par exemple en passant du temps avec des personnes énergiques, capables de faire rire et de parler d'autre chose que du cannabis.

L'institut national de prévention et d'éducation pour la santé a édité un guide d'aide à l'arrêt (voir lien ci-dessous). Vous y trouverez des pistes intéressantes, mais ne perdez pas de vue que chaque personne peut mettre en place ses propres stratégies, selon son tempérament. Rester à son écoute est sans doute l'essentiel.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis