© Drogues Info Service - 26 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

besoin d'aide

Par Profil supprimé Postée le 27/02/2014 09:01

> cela fait maintenant 9mois que je conssome du canabis chaque jours depuis 1mois j'essais d'arreter car le buzz et les repercution ne sont plus comme avant je vois une mme du tremplin a l'ecole mais je ne suis tjrs pas caapable d'arreter les seuls truck qu'elle m'a donner ses de ne pas sortir voir mes amis et passer plus de temps avec ma famille la semaine car jais decider darreter de conssomer la semaine d'arreter la semain jais reussi 1fois pendant 4jours mais apres jais rechuter auriez vous d'autre truck a me donner pour arreter la semain svp?

Mise en ligne le 27/02/2014

Bonjour,

Le meilleur moyen reste peut-être de ne pas chercher à vous procurer du cannabis pour ne pas être tenté.

Cela dit, vous pouvez aussi envisager de diminuer vos consommations de cannabis progressivement tout en essayant de repérer à quels moments il vous est difficile de vous en passer. En essayant de vous interroger et de comprendre quel rôle, quelle fonction joue le cannabis en ce moment pour vous ? Pourquoi en consommez-vous ? Quels bénéfices et / ou répercussions cette consommation a t'elle dans votre vie ?

Bien entendu, le moteur principal de votre démarche reste votre motivation à arrêter et nous vous encourageons à poursuivre les efforts que vous venez d'entreprendre. Si votre motivation n'est pas suffisament "forte" ou si elle n'est tout simplement pas constante, il vous sera plus difficile de vous arrêter seul. Vous aurez besoin de vous sentir soutenu dans votre démarche.

Dans ce cas, nous vous conseillons de chercher de l'aide auprès d'un professionnel spécialisé dans ce type de difficultés. Des CJC (Consultations Jeune Consommateurs) existent en France. Il doit certainement y avoir des équivalents au Canada. Vous adresser à une consultation de ce type pourrait vous être utile et bénéfique. Vous pourriez rencontrer une équipe de professionnels afin de trouver de l'écoute et un soutien dans votre motivation à arrêter.

Nous vous communiquons l'adresse d'un site québequois qui vous permettra de trouver des renseignements, et une aide plus concrète si vous le souhaitez, en vous orientant vers des professionnels proches de chez vous.

http://teljeunes-com/informe-toi/drogues-et-dependances/drogues

Bien cordialement .