© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arret du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 26/05/2014 à 08h56

Bonjour ,

{{A}}lors après beaucoup d'hésitation je me lance , je suis une jeune majeur , j'ai commencer a consommez des Joints a l'age de 15ans au début rarement , seulement je me suis vite rendu compte que venant d'une famille nombreuses mes freres et Soeur était eux même de gros consommateur il était donc facile pour moi d'obtenir de la drogue tout les weekend en en subtilisant . Puis après un déménagement arrivez au lycée j'ai fait connaissance de voisins qui consommez et qui sont vite devenus des amis proche et c'est l'engrenage je fume désormais tout les jours entre 5 et 20 et joints part jours . J'ai perdu énormément de poids par conséquent je me sent tout les jours fatiguez , je n'est plus aucune motivation en plus de tout ça je ne me contrôle plus j'ai des sauts d'humeur je suis sans arrêt sur les nerfs . Il m'arrive souvent de ne pas mangez pour pouvoir achetez ma consommation J'ai envie d'arrette je ne me reconnais plus mais des que j'essaie d'arrettez je perd le moral , je m'enferme et je craque . Cette situation ne peux plus durez , je veux retrouvez une vie normal.C'est horrible mais je sait que je suis dépendante .
Je ne sait pas comment m'y prendre un petit coup de pouce s'il vous plait.

1 réponse

Profil supprimé - 29/05/2014 à 20h59

Bonjour,
Alors déjà, c'est bien de prendre conscience que tu as un problème, c'est la première étape si on peut dire! Maintenant, si tu veux arrêter il va falloir que tu sois complétement honnête. Je veux dire par là qu'il va falloir te faire aider par quelqu'un de confiance et être franche avec lui/elle sur tes envies de fumer, tes "replonges" etc... Ensuite il faut aussi et SURTOUT que tu sois honnête avec toi même, que tu cherches vraiment au fond de toi les raisons qui te donnent envie d'arrêter. Ce sont elles qui vont te donner la force d'arrêter et de te lancer dans d'autres activités. Dans mon cas, je voulais retrouver une vie saine avec des entrainements sportifs (inutile de te dire que c'est difficile quand on fume de faire du sport) et également je pensais déjà aux tests de dépistage que certaines employeurs peuvent demander. Une fois ce "bilan" effectué, c'était déjà plus clair et plus "facile" pour arrêter car j'avais un but. Je te conseille aussi de changer tes habitudes (celles qui te donnaient envie de fumer, comme rester trop souvent seule chez toi, ce genre de truc...)et d'essayer de te trouver d'autres activités ou tu peux prendre du plaisir sans fumer. Cherche bien il y en a plein! En espérant t'avoir un petit peu aidée... Bon courage et n'hésite pas à demander de l'aide si tu en as besoin.