© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je veux stoppé le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 30/03/2016 à 01h13

Bonjour, je m'appelle Rémi j'ai 19 ans je consomme régulièrement du cannabis je passe jamais une semaine sans consommer je fume cette saloperie depuis mes 14 ans je fume 10 - 20 petard par jour .. Aider moi svp

3 réponses

Profil supprimé - 30/03/2016 à 14h04

Salut à toi Rémi,

Tu as déjà essayé d'arrêter de fumer ou pas du tout ?

Moderateur - 07/04/2016 à 14h59

Bonjour Rémi,

Tout d'abord, même en en consommant depuis 6 ans et de grosses quantités comme vous le faites sachez qu'il est possible d'arrêter.

Ce qui aide beaucoup c'est de vous concentrer sur les bonnes raisons que vous auriez d'arrêter et les bénéfices que cela va vous procurer (argent économisé, meilleure qualité de vie, etc.). Cela vous aidera à compenser les premiers temps où vous ressentirez le plus fortement l'envie de fumer et éventuellement d'autres effets négatifs aussi.

Il y a différentes façon d'arrêter : d'un coup ou en diminuant pour arrêter progressivement. Ce qui est important c'est que vous vous fixiez un objectif et que vous ne le perdiez pas de vue malgré tout ce qui se passera. Vous pouvez arrêter avec "méthode", c'est-à-dire rationnellement. Vous pourriez commencer par faire un bilan, fixer vos objectifs et tenir le journal de ce que vous faites. Cela peut d'ailleurs se faire gratuitement avec des professionnels ou encore il y a une brochure pour vous aider.

Je vous recommande, pour faire le bilan et fixer vos objectifs, de vous rendre dans une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). C'est gratuit et confidentiel : vous pourrez parler librement de votre consommation et de ce que vous voulez faire en face de professionnels qui s'y connaissent. Pour trouver la CJC la plus proche de chez vous utilisez le formulaire de recherche que vous trouverez au bas de cet article présentant les CJC : http://www.drogues-info-service.f...-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage

Vous pouvez aussi, cela pourrait être un bon début, télécharger et utiliser la brochure "Guide d'aide à l'arrêt du cannabis" que vous trouverez ici :
http://www.drogues-info-service.f...s/Guide-d-aide-a-l-arret-du-cannabis

N'hésitez pas à venir reparler ici de ce que vous avez fait ou tenté de faire. Même si vous n'y arrivez pas c'est en en parlant que vous trouverez vos solutions.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 07/04/2016 à 21h02

Bonjour Rémi
Je suis une maman d'un jeune de 20 ans qui fume et se détruit au quotidien. (et refuse toute aide) Je trouve courageux et positif ta démarche. Tu as vraiment envie de changer et arrêter cette saloperie qui te fait passer à côté de tous les plaisirs de ta jeunesse! Tu as eu précedemment tous les élément pour t'aider ! Donc, prend la perche et....VIE pleinement dans la réalité