

Forums pour les consommateurs

Je n'arrive pas à arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 11/07/2016 à 16h10

Bonjour à tous alors voilà c'est la première fois que je poste quelque chose sur internet.

J'ai 17 ans et j'ai commencé à fumer du cannabis il y a environ 2 ans puis depuis environ 8 mois je me suis mis à fumer et couler des douilles. Au débuts j'étais quelques fois maintenant je fume tout les jours en pensant à mon prochain week end de défoncer.

Malheureusement je me rend compte que cela ne devient plus un amusement mais un besoin. Tout les dimanches soir je pense que à arrêter et à partir de mon mercredi je ne pense qu'au week end.

À cause de tout ça j'ai l'impression d'avoir perdu tout mes amis j'ai peur d'aller parler à une fille mais seul pote sont ceux qui se gazent avec moi le week end.

Depuis quelque temps je fais que penser à arrêter mais je me dis que si j'arrêterai Ben les week end je fais quoi.... Et c'est maintenant comme ça

Niveau cours pareil aucune motivation cette Année j'ai passé mon Bep (je l'ai eu) mais au cours des 3 derniers moi je n'allais plus en cours ça pour moi cela ne servait à rien j'ai peur de rater mon année l'année prochaine à cause de ça.

De plus mon meilleur pote fait ça depuis plus longtemps que moi et il y a des fois où j'ai l'impression qu'il est resté collé et j'ai vraiment envie qu'il arrête la drogue c'est aussi surtout pour ça que j'aimerais arrêter.

2 réponses

Profil supprimé - 12/07/2016 à 15h21

t'es encore dans le cercle vicieux du cannabis, pour t'en débarrasser il faut être aidé. pour ma part j'ai fait un séjour d'hospitalisation en centre d'addiction, cette merde m'a beaucoup affecté(j'ai fumé pendant 2ans), j'ai eu les symptômes suivant pendant 2,3 semaines

<https://arreter-de-fumer.ooreka.fr/comprendre/sevrage-cannabis> . Commence par trouver les bonnes personnes à qui demander, cherche un centre d'addiction et prends rdv avec un psychiatre... le sevrage tout comme le retour à la réalité n'est pas chose facile mais tu peux tenir. Contre le manque, faut chercher sa sérotonine (molécule de bonheur) et sa dopamine ailleurs (le sport marche à fond), pour ça juste réussir à créer, changer ses habitudes. après tu reprends ta vie normale, bien sûr c'est et ça sera dur car tu dois rechercher ton

bonheur dans les petites choses de la vie. Ton cerveau est affecté, car tu devras remonter ton seuil de récompense. Le travail sur soi même marche, je te conseille l'hypnose <http://free-hypnosis-mp3.com/fr> (va dans les téléchargements). Previens ton entourage et tes potes quand tu arrêteras

jusqu'a l'arret n'oublie pas que cela n'est qu'un cercle vicieux et que quand tu as envie de fumer tu fais face au manque

bonne chance

Profil supprimé - 12/07/2016 à 16h22

Merci pour ton conseil je vais essayer d'aller me faire aider mais ce n'est pas si simple d'y aller :/