© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je n'arrive pas à arette 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.

Jai 17 ans et j'ai commencer 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 vêtais 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 pensent que à arrêter et a partir de mon mercredi je ne pense qu'au week end.

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

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

Niveau cours pareil aucune motivation cette Année j'ai passer 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 sa.

De plus mon meilleur pote fait sa depuis plus longtemps que moi et il ya des fois où j'ai l'impression qu'il est rester coller et j'ai vraiment envie qu'il arette la drogue c'est aussi surtout pour sa que j'aimerais aretter.

2 réponses

Profil supprimé - 12/07/2016 à 15h21

t'es encore dans le cercle vicieux du cannabis, pour t'en débarasser il faut-être aidé. pour ma part j'ai fais un séjour d'hospitalisation en centre d'addiction, cette merde m'a beaucoup affecté(j'ai fumé pendant 2ans), j'ai eu les symptomes suivant pendant 2,3 semaines
https://arreter-de-fumer.ooreka.fr/comprendre/sevrage-cannabis . Commence par trouver les bonnes personnes à qui demandé, cherche un centre d'addiction et prends rdv avec une 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 sérotine (molécule de bonheur) et sa dopamine ailleurs (le sport marche à fond), pour ça juste réussir à créer, changer ses habitudes. après tu reprends t'a vie normal, bien sur c'est et ça seras dur car tu dois recherché 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 :/