

Forums pour les consommateurs

## Sevrage depuis 2 jours mais je vais craquer

Par Profil supprimé Posté le 12/01/2018 à 10h47

Bonjour à tous, ça fais 5 ans que je fume 3 joint pas jours.

Je suis à mon 2ieme jours sans fumer, mais dès que je rentre du travail j'ai envie d'appeler la personne qui me vend, surtout que cette personne habite à 5 minutes de chez moi.

J'ai beau faire du sport jouer au jeux vidéo sa change rien.

Depuis ces deux jours j'ai réduit ma consommation de cigarettes car je veux aussi arrêter est une mauvaises idée d'arrêter les deux en même temps?

Je veux vraiment arrêter pour ma copine et pour moi, mais j'ai tellement pris l'habitude de fumer un joint dès que je rentre du travail que j'ai du mal à ne pas y penser.

Je me tourne vers vous pour avoir de vos conseils.

Je remercie tous ce qui prendront le temps de me répondre

## 2 réponses

---

Profil supprimé - 12/01/2018 à 16h02

Bonjour @Damien67. Je suis également en sevrage, alors que je consommais du cannabis quotidiennement depuis une dizaine d'année.

Si je te dis "ne pense pas à un citron", tu vas alors y penser, non ? Je te propose donc de ne pas arrêter de penser au cannabis, mais tout simplement de penser à autre chose, et de redéfinir tes priorités.

Le sport est une très bonne idée, bravo de t'y tenir. Peut-être que les réunions organisées par d'autres dépendants (les réunions sont gratuites, comme les AA), peuvent t'aider, car on peut parler librement de l'addiction, sans que ce soit tabou, et cela fait faire un gros travail sur soi, et sur la culpabilité qu'on peut avoir lorsqu'on a rechuté. Les jeux vidéos en revanche, ont tendance à exister, et constituent un danger pour l'addiction, je pense. Attention à ne pas substituer le cannabis par le virtuel. Tu peux également prendre un temps pour penser à l'avenir, afin de donner des motivations et de permettre de penser à autre chose. La médiation est également un très bon outil, et permet de concentrer son esprit sur autre chose. À la fin d'une séance de médiation, 90 % des personnes observent des changements dans leur manière de penser (attention, de penser et non d'agir)

Courage pour ton sevrage, et bravo.

Profil supprimé - 13/01/2018 à 10h47

Bonjour Damien,

Je ne sais pas quelle sont les raisons qui vous ont poussé à consommer pendant ces années et c'est courageux

d'arrêter, peut-être pourriez-vous garder la cigarette et diminuer progressivement.

Mon fils de 18 se trouve dans la même situation et nous faisons tout pour l'aider à s'en sortir, l'accompagnement, l'écoute, l'amour, les projets, la vie tout simplement aident à traverser cette période de turbulences psychiques.

Je vous souhaite de réussir, vous serez dans mes prières désormais.