© Drogues Info Service - 29 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Besoin d'aide

Par Profil supprimé Posté le 08/02/2018 à 07h28

Bonjour,
J'ai 33 ans et je fume du cannabis depuis mes 15 ans a hauteur de 6/7 joints par jour voir plus en fonction du stress.
J'ai arrêter de fumer durant mes 9 mois de grossesse mais j'ai repris immediatement après mon accouchement. Actuellement je sens que le cannabis ne me reussit pas trop. Je désire arrêter mais je ne sais pas par ou commencer sachant que mon compagnon lui ne désire pas arrêter...
Je sens qu'il est urgent que j'arrête mon corps et mon esprit changent en ce moment et cela me fait peur, je ne me reconnais plus.
Merci de vos conseils

1 réponse

Profil supprimé - 08/02/2018 à 10h27

La volonté est le principale dès points qu'il te faut pour arrêter, après le soutien de tes proches est le deuxième points.
Et le troisième points c'est l'occupation, occupe toi un max et quand l'envie te prend de fumée, sort et fait un tour à l'aire frais meme 5min tu verra l'envie passera.
Bon courage à toi