

Forums pour les consommateurs

## Arret hier aidez moi a tenir svp

Par Profil supprimé Posté le 21/04/2018 à 23h06

Bonjour, moi il y a 5 ans je suis devenue amie avec des fumeurs de cannabis pendant ces 5 années jai eu une enfant, je me suis retrouvé a 1 élever seule car son pere fumeur de cannabis également a voulu la frapper alors quelle n avait que un mois. Ensuite je me suis remis avec quelqun qui ma manipulé pour prendre ma maison, mon argent, ma vie en fait... Ça fais maintenant plus de 1 an que je vie seule avec ma fille elle a 2ans et demi il y a 8 mois mes (amis) ont également profité de moi et mon argent enfin pendant les 5 ans mais il y a 8 mois j ai coupé les ponts avec eux. Je me suis isolé a 1 abris des manipulateurs chez moi mais malheureusement consommatrice de cannabis jai continué a fumer seule. Il y a 4 mois je me suis re inscrit au permis et la je le passe la semaine prochaine alors hier j ai décidé d arreter complètement de fumer le cannabis car beaucoup trop nerveuse, jveu devenir quelqun de bien jveu mon permis sans avoir peur de me faire arrêter etc... Les raisons ne manquent pas !! J aimerais pouvoir parler a des personnes qui sauront m aider à ne pas replonger, a affronter le manque par de bonnes choses ( pas de sport je deteste) combien de temps dure le manque ?? Combien dz temps le cannabis reste til en nous que se soit dans la salive ou le sang ?? Pourquoi jai temps de mal a dormir, pourquoi je contrôle plus mes nerfs comment faire pour arranger tout ça ?? Sans médecin ou cachet. Je veux plus etre une droguée je veux être une jeune maman qui s épanouie avec sa petite princesse d amour. Aidez moi svp

## 2 réponses

---

Profil supprimé - 23/04/2018 à 11h37

Bonjour iionserena.

Je suis nouveau sur ce site, et j'aimerai que l'on se soutienne dans notre démarche.

En effet moi je viens d'arrêter aujourd'hui, je suis un fumeur quotidien (1 à 2 joints / jour), et je fume depuis environ 3 ans. Ma consommation n'a fait qu'augmenter au fil du temps.

J'ai l'envie d'arrêter car ma vie professionnel et ma vie personnel en patît. J'ai pris mon indépendance il y a de cela 1 an, et depuis je me suis dans une routine au quel dès que je rentre du travail, il faut que je fume mon joint, ça peut aller de seulement 1 seule dans la soirée par la suite à 4/5 jusqu'à que je me couche.

Je me suis même surpris à rouler avant d'aller au taff et c'est à ce moment là que je me suis dis stop.

Je sais que j'ai ce "besoin" de fumer car je m'ennuie chez moi, je n'ai rien à faire et mon appartement ainsi que là où j'ai déménagé me dégoute, fumer me permet en qlq sorte de m'échapper de cette prison qui m'ennuie.

C'est pour cela que je me suis inscrit sur ce forum (tu es mon premier message! )

J'aimerai savoir pourquoi tu as commencée à fumer? Pourquoi tu continue de fumer?

A savoir que le cannabis crée une dépendance psychologique et aucunement physique, donc le manque est dans ta tête!

Lors des prochains jours de notre arrêt, il faudra un maximum s'occuper l'esprit afin de ne pas se rappeler que l'on a envie de fumer (sport, lecture, balade et j'en passe, bref tout ce qui te plaît et te correspond!)

Personnellement j'ai jeté tous mes objets liés au cannabis afin de le retirer entièrement de ma vue, mes fréquentation aussi (je n'ai pratiquement que des fumeurs de cannabis dans mon cercle d'entourage), je vais éviter mes amies fumeurs afin de ne pas me laisser tenter.

Je me suis également fais une vidéo de moi même dans mon téléphone, avec les raisons du pourquoi, j'ai était franc avec moi même, et je la repasserai quand j'aurai envie de fumer, et si je suis au moment de craquer et d'en acheter je fais une vidéo toujours avec mon portable et dis pourquoi j'ai envie de fumer, une fois la vidéo fini, l'envie a disparu pour laisser place à du mépris, et pourquoi je veux arrêter.

Chacun à sa technique, mais le fait que tu ai parlé sur ce forum est déjà un premier pas. Je te conseil vivement d'écrire un message chaque jour sur ce topic afin de voir ton parcours, et cela pourra sans doute t'aider à avancer et prendre conscience que la vie est belle sans le cannabis!

Profil supprimé - 08/05/2018 à 23h19

salut banane pas mal ta technique de la video merci. tu as tenu bon?