

Forums pour les consommateurs

## Arrêt depuis 3 jours ... en vacances.

Par Profil supprimé Posté le 15/11/2018 à 17h30

Bonsoir tout le monde.

Me revoilà. Consommateur depuis des années, j'ai réussi à arrêter quasiment 1 an, en fumant de temps en temps mais c'était que récréatif.

C'était une bonne période et j'avais réussi à tenir. Pour être honnête j'ai repris car mon ami qui vit avec moi est un « bon buveur » je pense que j'étais un peu « jaloux » qu'il puisse avoir son petit moment à lui et pas moi ..

Bref j'ai repris, beaucoup moins qu'avant. J'arrive à rester raisonnable et ben fumer qu'un ou deux le soir. MAIS !

Me voilà parti en vacances avec sa famille, ayant pris l'avion et étant avec des gens qui n'ont pas l'habitude de me voir fumer, j'en suis à mon troisième jours d'arrêt total !

Ça commence à aller bien. Je ne suis pas de mauvaise humeur, j'ai quelques moments de déprime qui ne durent pas longtemps. Mais j'arrive à gérer ...

J'appréhende un peu mon retour à la maison. A la reprise du boulot.

Ces petits moments à moi le soir ..

il y en a à la maison. Il m'attend ...

je sais que je vais avoir envie d'une chose en rentrant c'est de sauter sur la petite boîte ...

Mais je tiens tellement bien le coup ... ça serait tellement dommage de reprendre comme avant.

Surtout que mon ami me trouve que des points positifs. Il me trouve moins parano, moins fatigué physiquement.

Avez vous vécu la même situation ? Auriez vous des conseils.

Merci tout le monde !

## 3 réponses

---

Moderateur - 16/11/2018 à 11h18

Bonjour Zelex,

Vous cherchez des conseils mais vous mettez déjà tous les éléments dans votre texte. Vous évoquez deux choses :

- les petits moments à vous le soir
- la petite boîte très tentatrice qui vous attend.

Mais aussi vous êtes un petit peu ambigu : souhaitez-vous tout arrêter pour profiter des bienfaits que vous constatez ou souhaitez-vous en fumer de temps en temps ? Car vous dites que vous ne voulez pas en prendre "comme avant", ce qui suggère que vous voulez en prendre quand même mais moins. C'est peut-être un peu plus difficile à gérer que si vous décidiez de tout arrêter.

En tout cas voici des conseils :

- trouvez-vous d'autres occupations le soir pour faire diversion dans le moment qui sera difficile pour vous. Il s'agit de casser votre rituel sinon vous allez rapidement retomber dedans ;
- si vous décidez d'arrêter définitivement jetez TOUT : le cannabis que vous avez en réserve mais aussi le matériel que vous utilisez pour consommer (feuilles, pipes...) et la petite boîte "magique" où vous le rangez car sa simple présence peut être une tentation
- si vous décidez de fumer moins et de temps en temps faites mettre sous clé par votre ami le cannabis et son matériel. Le premier conseil de vous occuper dans les moments où vous aviez l'habitude de consommer reste valable et est primordial.
- enfin vous pourriez aussi décider de changer les conditions dans lesquelles vous consommez : cessez d'être "jaloux" de son petit plaisir à lui et mettez-vous d'autres priorités que de faire la même chose. Une solution est peut-être de décider de ne consommer du cannabis qu'en "soirée" quand cela s'y prête et de vous fixer un nombre maximal de joints à consommer par "soirée"/mois/semaine... à vous de voir.

Les écoutants de Drogues info service restent à votre disposition pour en parler : 0 800 23 13 13 (tous les jours de 8h à 2h, appel gratuit).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/11/2018 à 00h55

Bonsoir

Je tiens compte de vos précieux conseils.  
J'en suis à mon cinquième jours ...

Votre conseil sur une boîte fermée me plaît.

Je vais faire ça. En me fixant comme vous me l'avez dit plus haut un objectif. Pourquoi pas un objectif par semaine pour commencer.

Je constate déjà que j'en suis capable.  
Merci beaucoup !

Bastien,

Profil supprimé - 19/11/2018 à 04h30

Je reviendrai se soir là je part au taf pas dormis et sous prod je suis au bout j'ai tout perdu mais j'ai envie de m'en sortir mais seul c impossible à plus et bon courage à tous car c une sacrée vicieuse la coc