

STRATÉGIES POUR VOUS AIDER À ARRÊTER

Vous comprenez mieux les raisons pour lesquelles vous fumez. Maintenant, essayez de penser à ce qui pourrait vous aider.

TROIS CHOSES QUE JE PEUX FAIRE TOUT DE SUITE POUR M'AIDER À ARRÊTER :

1

2

3

CHOISISSEZ UNE STRATÉGIE D'ARRÊT

- Arrêter brusquement ou arrêter plus lentement après une certaine période est une décision que vous seul pouvez prendre.
- Adoptez la stratégie qui vous correspond le mieux, si elle marche tant mieux, sinon, ne désespérez pas, vous pourrez toujours trouver une autre stratégie. Il s'agissait peut-être d'une étape intermédiaire qui vous était nécessaire. Vous pouvez par exemple repenser votre approche : fixez-vous des objectifs plus petits et ce pendant trois jours ; une fois que vous y êtes arrivé, repartez pour trois jours et continuez ainsi.
- A partir du jour "J", vous passerez par des phases où vous voudrez renoncer à votre engagement. Dans les premières semaines, le plus difficile est de tenir. Tenez bon, les choses vont devenir plus faciles par la suite. Cela vous aidera à réaliser le changement que vous êtes en train d'opérer sur vous-même.

CHANGEZ VOS VIEILLES HABITUDES

Souvent quand on fume, on établit un lien entre une ambiance, des personnes, des lieux et le fait de fumer du cannabis. Ce sont des situations à risque parce qu'elles peuvent déclencher votre envie de fumer.

Dans l'espace prévu ci-dessous, listez les endroits où vous fumez, les personnes présentes et votre humeur, votre état d'esprit juste avant de consommer. Marquez aussi ce que vous pourriez faire au lieu de fumer.

[illegible]

Les astuces suivantes peuvent vous aider à arrêter :

- définir le jour "J" et s'y tenir,
- trouver de nouvelles activités et centres d'intérêts,
- demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre un substitut nicotinique de façon adaptée si vous avez décidé d'arrêter aussi de fumer du tabac,
- éviter si possible les situations au cours desquelles vous fumiez,
- chercher de l'aide auprès d'un proche, d'un professionnel, etc.,
- s'arrêter avec un ami ou une amie.



ÉCOUTE CANNABIS

0 811 91 20 20

de 8 h à 2 h du matin, 7 j/7.

Coût d'un appel local depuis un poste fixe.

DROGUES INFO SERVICE

0 800 23 13 13

de 8 h à 2 h du matin, 7 j/7.

Appel gratuit depuis un poste fixe.

www.drogues-info-service.fr

GUIDE D'AIDE À L'ARRÊT DU CANNABIS