FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT J'AI ARRÊTÉ LE CANNABIS

Par Profil supprimé Posté le 23/10/2019 à 13h35

Bonjour,

Je vais vous raconter comment j'ai stoppé la clope et le bedo

J'ai 22 ans et j'ai fumé mon premier joint vers 14 15 ans, depuis j'ai eu une consommation TOUS les jours sans 1 jour d arrêt d'une dizaine de joints par jour quand je bosse pas et quand je bossais c'était 10 clopes et 4 joints à peu près . Mais j'ai réussi a arrêter le canna et la clope en plus du à une grossesse.

Quand j'ai su que j'étais enceinte je me suis dit qu'il fallait que j'arrête de fumer, c'était pas facile j'ai jamais arrêté depuis que j'avais commencé, et il y avait de quoi faire devant moi h24, de plus je n'ai jamais eu la moindre envie de m'arrêter.

Donc j'ai commencé doucement d'abord par la cigarette : d'abord je me suis pas privé je fumais mes clopes mais à moitié, je jetais le reste, pareil pour le joint je fumais des demi bedo.
Ensuite j'ai commencé à supprimer certaines clopes (les moins importantes)

Pour les supprimer l'envie étant toujours là j'ai pris des sucettes, dès que j'avais envie de fumer : 1 sucette. J'ai continué un temps a fumer les plus importantes (matin, repas, fini de bosser) en jetant la moitié tjrs

Puis j'ai arrêté de fumer des demies clopes et je suis passée a quelques taffes, et ainsi de suite les jours passant l'envie diminue.

J'ai fait la même chose pour le shit, ça a fonctionné en réduisant petit a petit ma conso et en la substituant avec mes sucettes.

C'est une bonne technique, j'ai fait les choses en douceur, l'utilisation des sucettes (ou gommes bonbon un aliment que vous aimez) m'a été très utile. J'ai réussi a arrêter tranquillement en 2 mois donc a mes 3 4 mois de grossesse j'étais sevrée. Mais il faut de la volonté car sinon c'est impossible, si je n avais pas été enceinte je n'aurais jamais arrêté

J'ai tenu toute ma grossesse et encore 4 mois après avoir accouché. Malheureusement j'ai repris ma consommation, et là une nouvelle grossesse arrive, j'ai réussi à arrêter 1 mois et j'ai repris. Quelques taffes par jour de bedo (je ne consomme pas de clope si je travaille pas). J'essaye de nouveau de me sevrer actuellement, ces quelques taffes sont plus fortes que moi actuellement, j'espère réussir à les enlever à nouveau.

2 RÉPONSES

Moderateur - 24/10/2019 à 10h46

Bonjour Lilili,

Tout d'abord toutes nos félicitations pour votre parcours et votre nouvelle grossesse !

Si vous souhaitez parler de ces taffes que vous n'arrivez pas à arrêter, n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h).

Peut-être faut-il éclaircir si vous voulez arrêter juste pour votre grossesse ou si vous souhaitez arrêter sur le long terme voire définitivement. Peut-être n'arrivez-vous pas à tout stopper ce coup-ci parce que vous êtes persuadée que vous reprendrez après ?

Cordialement.

le modérateur.

Aiso - 29/10/2019 à 10h27

Hello Lilili

Félicitations, et bravo également pour tous les efforts que vous avez fait durant et depuis votre grossesse.
Je pensais en vous lisant qu'il y a quelqu'un qui consomme à proximité de vous.
Vous dites «si je n avais pas été enceinte je n'aurais jamais arrêté», est-ce que vous vous sentez tout aussi motivée à arrêter que lors de votre première grossesse ? Et si oui, est-ce que vous avez la possibilité de limiter votre possibilité d'accéder au produit ?
Par le biais d'un proche éventuellement ?
En tout cas, bon courage à vous, et belle continuation.