FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE FUME DU CANNABIS ET JE N'ARRIVE PAS À ARRÊTER.

Par Ali0402 Posté le 08/01/2020 à 14h00

Bonjour, j'ai 21 ans et je fume du cannabis depuis plus de 5 ans, j'ai déjà écris sur ce forum il y a 1 ans en expliquant ma situation. Aujourd'hui je suis en couple depuis 7 mois avec un garçon très bien de 26 ans, (qui fume aussi du coup..), je travaille actuellement, ce qui m'a beaucoup aidé mentalement à me sentir mieux et à me dire que c'était possible que je fasse quelque chose de ma vie.

Malheureusement j'ai encore ce problème. Je fume environ 4, 5 joints par jour. Si je travaille la journée, je fume en rentrant du travail jusqu'au moment de me coucher. Si je travaille pas, souvent je vais passer la journée à l'appart à fumer devant la télé.. ou si j'ai un truc ou 2 à faire je fume avant et après.

Alors voilà aujourd'hui ça m'énerve de rouler un joint, ça me soûl de le fumer juste pour être defoncée, ça m'emmerde d'avoir l'envie de fumer avant d'avoir envie de faire autre chose. J'aimerais arrêter et plus être dépendante, j'ai jamais essayé d'arrêter encore. Je m'en sens INCAPABLE. Même quand je me dis « aller aujourd'hui je fume moins » je me fait presque rire, je sais bien que je vais rouler sitôt que je vais me poser. Je veux plus fumer mais je sais pas comment faire, mon copain lui a déjà arrêter repris arrêter repris, il me dit qu'à la fin du mois on fume plus ! mais je sais très bien que je voudrais pas. Qu'est ce que je peux faire pour me convaincre d'arrêter ? Peur des insomnies, peur de m'ennuyer sans mon joint devant mes films, peur d'être énervée h24, déjà que je suis quelqu'un de vite énervée vite soûlée .. je suis une stressée de la vie.

Ma mémoire est grave affectée, surtout la mémoire instantanée, je perd le fil des conversations, j'ai des migraines souvent, et si je fume pas je ressens pas l'envie de manger. La beuh me pourris et j'ai besoin de parler, d'avoir des conseils, des gens qui me comprennent éventuellement, si quelqu'un dans ma situation veut discuter avec moi régulièrement ça pourrait m'aider..

voilà merci de m'avoir lu et merci d'avance pour des réponses ...

35 RÉPONSES

Profil supprimé - 08/01/2020 à 18h25

Bonjour, jai 30 ans dans 10 mois et je me suis toujours dit que j'allais arrêter à cette age de fumer le cannabis et en faite la on y arrive bientôt et je me sens incapable de le faire. Je fume depuis mes 17 ans. Avant c'était uniquement le soir pour dormir et maintenant depuis environ 6 ans j'en fume plusieurs dans ma journée.
Les seules journées où je fume mon 1er à 17h30 c'est quand je travaille. Sinon mes jour de repos je commence le matin.
Ça n'a pas eu d'impact pour mes études (bac+3), mon travail que je mène parfaitement bien depuis plus de 4 ans. Ni de problème avec ma famille ou autres.
Je suis même en couple depuis 8 ans avec un non fumeur (même le tabac).
Le problème cedt que j'aimerai telement arrêter. Aller dormir sans penser à ça. Être en pleine forme à 17h30 pour aller au sport. Des fois je refuse même de sortir car j'ai envie d'être poser devant la télé et m'en fumer un gros devant une série.
Genre si je m'endors avec et quand je me réveille je retourne tout le lit pour le retrouver alors que quand c'est le réveil pour le taf j'ai trop du mal et j'ai une gueule en vrac.
Je trouve ça vraiment dommage à notre age et le pire c'est qu'on est conscient de ça mais on arrive pas a arrêter.
Une fois dans ma vie j'ai arrêté pendant 4 mois pour une raison personnelle qui m'y obliger. J'ai pas eu de manque mais le jour où je pouvais refumer j'étais trop content.
A par mon meilleur pote, personne ne fume dans mon entourage. Mais lui c'est catégorique, il ne veut pas arrêter et il n'arrêtera pas.
Bon voilà je pourrai continuer des heures avec ça mais bon..

Profil supprimé - 09/01/2020 à 16h47

A :Bien manger..

B : 2 Euphythose 3x/jours... (ou du Cardiocalm) en vente libre..

C : Pas d alcohol !!!

D : Thé Vert (pas menthe !)

Et aimer quelqu'un,occupe ton cerveau...

Cannabis c'est jour après jour... à vivre sans
1 jour de gagnée = apprendre à vivre sans.

Ali0402 - 11/01/2020 à 11h20

Merci de ton petit témoignage Amnesia981, je m'y retrouve beaucoup dans ce que tu racontes.
Quand y'a le travail on a pas le temps de fumer et ça me manque pas car je sais à quel point je vais apprécier le joint de 17h.
J'aimerais tellement vivre sans y penser aussi.. chaque voyage ou je prend l'avion je réfléchi ou est ce que je vais pouvoir en cacher dans la valise tellement que je ne peux m'en passer. Je profite moins des bons moments de la vie c'est ce qui m'embête.
Adebesi, alors du coup si je ne fume pas avant de manger le midi ou le soir, je mange très peu et je me force comme tout les midi au taf.
Ensuite euphythose.... j'en est pris beaucoup dans ma petite jeunesse avant de dormir car j'avais des angoisses, ça m'a jamais rien fait alors aujourd'hui maintenant que mon corps prend des doses folles de cannabis, je pense pas ressentir une seconde l'effet des plantes.
Tu as dis pas d'alcool? La seule raison pour laquelle quelques soirs j'ai pas fumer avant de dodo, c'est quand j'étais bourrée.. avec un thé j'adore fumer ... j'aurais réponse à tout bien évidement ! Enfin merci mais c'est bien plus sérieux que 2 euphythoses pour arrêter ..... si quelqu'un connaît un addictologue avec qui on peut communiquer virtuellement ou par mail ou quoi ça me plairait beaucoup. Merci a vous

Profil supprimé - 25/01/2020 à 23h41

Re Ali))

Moi 48 ans bientôt, je smoke du shit depuis 32 ans maintenant (7 à 12 joints/jrs.)

Je ne bois jamais j 'évite.. pertes de temps pour moi.

Ton sevrage cannabique, jte conseillerais(si tu te trouve encore en difficulté de sevrage)

Fumes 3 joints le soir après manger, PAS LE MATIN , NI EN JOURNEE !!
En essayent de laisser des intervalles de 3 h , Tu verra , tu aura déjà fait 1 grand pas.

Garde cette habitude, on fume la nuit et jamais le jour, et on prend très très vite l habitude de fumer que le soir, je suis actuellement en projet d'arrêter le canna et c"est ce que je fait actuellement et sa fonctionne bien.

Diminue progressivement par + tard , Exemples 2 joints puis 1...etc..

Quand tu fume pas de canna, crois moi tu prend 3 euphythose et tu te sentira bien avec un grand verre de thé vert bien sucré.

tiens moi au courent frero)

Bye

"Je dit pas que la came c'est cool...
Mais quand ton passé est passé
et que ton présent est vraiment null à chiez..
et que ton avenir n'est qu'un amas de rêves brisés et de rêves morts nés
oui, la drogue tue la souffrance!

Ecoute moi bien la France...
Tu ne te débarrassera jamais de la drogue temps que tu ne guérira pas la souffrance."

Ali0402 - 27/01/2020 à 11h00

Adebisi , je suis totalement d'accord avec toi.. à partir de aujourd'hui je vais essayé de réduire d'abord, ces derniers jours je fume sans arrêt et j'ai du mal à me dire que je vais devoir faire sans. Je compte progressivement fumer moins, 1 joint en rentrant du taf et si possible un avant de dormir.. me connaissant j'arriverais pas à en fumer que 2 mais mon cerveaux est sur la bonne voie...

Profil supprimé - 27/01/2020 à 15h47

Et sil te plait , ne bois pas !!!
tu va te demolir...
promet moi...

Ali0402 - 27/01/2020 à 18h00

Et bien disons que depuis toute ces années où je fume, les seuls soirs où j'ai pas fumé c'est grâce à l'alcool.. mais non c'est certain que ça ne deviendra pas un remplacement aucun problème pour ça !!!
Je rentre du travail actuellement, je n'ai toujours pas rouler ... je vais le faire mais j'arrive à reculer le moment .. Je positive et c'est très rare.
Merci d'être là

Profil supprimé - 28/01/2020 à 13h22

Dans exactement le même cas envie d'arrêter mais dès que je rentre chez moi je n'est qu'une envie c'est de m'en rouler un et après je culpabilise... Mais pas assez pour arrêter

---

Ali0402 - 28/01/2020 à 17h06

Po33, on culpabilise jamais assez pour arrêter. Il me font plus du tout de bien mes joints, après je râle parce que j'ai la flemme de tout. Mais c'est bien une drogue, j'arrive plus à faire sans alors que je voudrais vivre sans. Je suis actuellement en déprime à cause de cette foutu beuh.

Profil supprimé - 31/01/2020 à 17h39

Je suis dans le même cas que vous. J'ai envie d'arrêter mais je m'en sens incapable.. J'ai 30 ans et j'ai peur de me dire que si je continue j'aurai passé la moitié de ma vie à fumer.. C'est une des raisons qui me pousse a arrêter mais c'est vraiment compliqué de stopper tout ça.

Le 2 septembre 2019 j'ai arrêté de fumer la cigarette, ce dont je suis très fière. Je ne fume le bédo que le soir et les week-ends, jamais pendant le travail. Malheureusement, depuis fin novembre dernier je suis au chômage et j'ai peur d'avoir compensé l'arrêt du tabac par encore plus de bédo... Une raison de plus qui me fait dire que je devrait (qu'il faut !) vraiment arrêter ce cercle de dépendance cannabique..

Je ne sais pas comment commencer, je me pose beaucoup de questions, en serais-je capable ? J'ai peur. Peur de me decevoir, peur de l'echec même si je sais qu'une rechute c'est toujours un pas de fait vers un sevrage total..
Est-ce que je dois entamer le même process par lequel je suis passé pour arrêter le tabac ? Il faut que je trouve la force en moi pour enrailler la machine. C'est tellement dur..

Mon conjoint consomme aussi et il ne compte pas arrêter du tout, ce qui ne m'aide vraiment pas. Vais-je y arriver toute seule ? Alors que la tentation est sous mon toit ? Avez-vous des conseils par rapport à ça ?

Je vous remercie pour vos témoignages, ils me font réfléchir dans le bon sens sur mon sevrage.

Force à vous.

Ali0402 - 03/02/2020 à 18h02

Basic31, merci pour ton témoignage.
Je n'ai toujours pas commencer à arrêter, disons physiquement. Cela fait près de deux mois que je me prépare mentalement, que j'essaie de me convaincre d'arrêter, et c'est très difficile car lorsque je passe une bonne journée sans fumer, le soir je suis très contente de fumer et je me dis « ça va juste 1 ou 2 .. ou 3 dans la soirée » et chaque jour est différent pour moi, parfois j'aimerais ne plus y toucher car ça me déprime terriblement et parfois je me dis que non c'est sympa de fumer et c'est pas grave. Malheureusement ma mémoire n'est plus si bonne qu'avant, ma flemme est beaucoup trop présente. Qu'est ce que ce sera dans 10 ans alors...
Moi en revanche quand je fume moins de joint je compense beaucoup par la cigarette; j'ai aussi failli arrêter la cigarette il y a 1 ans mais sans succès j'ai fumé une clope par jour pendant 1 mois jusqu'à reprendre normalement.
Alors réussir à arrêter le joint ... va être une épreuve .. et pour beaucoup d'entre nous apparement; n'hésitez pas à répondre sur ce fil de discussion et à témoigner de votre consommation ou de votre arrêt si vous avez réussi, un conseil est toujours le bienvenu merci à vous.

---

amethist - 28/02/2020 à 20h01

Hello à tous !
Pour ma part j'ai 23 ans, j'ai touché à mon premier joint à 15 ans. Au lycée hôtelier, j'ai commencé à acheter de temps en temps, puis j'ai passé mon bac et je suis partie de chez mes parents. A partir de là, quelques mois après j'ai commencé à fumer tous les jours. Je fume donc depuis 5 ans et demi tous les jours, entre 1 et je dirais 6 par jour. En ce moment, en moyenne je suis à 2/3.
Je suis avec mon copain depuis bientôt 4 ans, lui aussi fume, on fume la plupart du temps ensemble. On a déjà arrêté quelques jours, lorsque l'on partait en week-end ou en vacances par exemple, et ça s'est toujours bien passé mais à chaque fois on retombait dans nos travers car pour ma part et comme la sienne, pas vraiment envie d'arrêter.

Mais voilà, depuis bientôt 1 an je me suis mise à mon compte en tant qu'entraîneur personnel, je fais beaucoup de sport, je mange bien, je médite, je suis passionnée de nature, de lecture et d'apprentissages en tout genre. Mais j'ai une grosse dissonance en moi car je suis addict au cannabis et je promeut le bien-être et la santé. J'ai la sensation d'être une grosse imposture, de mentir à tout le monde et ça me rends mal. Et comme je suis mal, et que j'ai quand même bien envie d'arrêter depuis quelques mois, ça ne m'aide vraiment pas. J'ai beaucoup eu fait de crises d'angoisses et de spasmophilie de ça il y a une bonne année maintenant mais j'ai fait un énorme travail personnel sur beaucoup de plans et ça va bien mieux de ce côté là.

Mais impossible d'arrêter. Et je sais que cela m'entrave dans le développement de mon potentiel. Ma mémoire n'est plus aussi bonne, je cherche désespérément ma créativité des fois, et bien que je soit la plupart du temps positive pour améliorer mon état d'esprit, fumer mon petit joint avec un bouquin ou en forêt, ou bien sûr en rentrant du boulot car je fais toujours de la restauration en parallèle, ça me pose et ça me donne l'impression de ne pas sombrer dans l'abime de mes pensées avec mes angoisses sur la vie. J'essaie de plus me

concentrer sur le moment présent pour éviter de trop stresser au quotidien mais j'ai toujours cette envie de rouler un petit le matin avant d'affronter ma journée et le soir pour souffler.

J'ai réussi à arrêter de fumer la clope déjà il y a un an demi aussi. Mais c'est je pense surtout grâce aux joints.

Je vous comprends c'est pas simple

Moderateur - 12/03/2020 à 15h10

Bonjour Amethist,

Vous êtes ce qu'on appelle "ambivalente". Vous voyez bien que vous devriez arrêter et vous en avez envie, mais d'un autre côté vous n'êtes pas prête à renoncer à certains plaisirs que vous associez au cannabis. Le fait que votre copain fume ne vous aide pas non plus.

Si vous le souhaitez vous pouvez travailler sur cette ambivalence avec un professionnel. Il pourra vous aider à réduire cette dissonance cognitive que vous vivez au quotidien. D'ailleurs cela ne passe pas forcément à tout prix par l'arrêt total du cannabis. Un réaménagement de votre consommation ou de vos exigences personnelles peut aussi vous aider à retrouver la paix intérieure que vous cherchez. C'est vous, avec l'aide de ce professionnel, qui déterminerez ce qui vous convient le mieux et comment y arriver.

Nous vous invitons donc à vous mettre en relation soit avec une Consultation Jeune Consommateurs (CJC) pour un premier bilan, soit directement avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Les consultations sont gratuites et cela peut vraiment vous aider. Pour trouver la structure la plus proche appelez notre ligne d'écoute ou utilisez notre rubrique adresses utiles que vous trouverez sous la carte de France ci-contre dans la colonne de droite.

Cordialement,

le modérateur.

Joboul - 12/03/2020 à 16h35

Bonjour je suis dans le MM cas je consomme depuis tres longtemps et la ces derniers j ai 33 ans j ai envie d arrêter car j ai un enfant et toutes ces conneries je veux qu elles soient derrière moi je ne fume pas bcp 1 joint le soir depuis quelk temps bcp diminuer ma consommation mais elle reste régulière et tjr la peur de se faire choper pour le permis point essentiel dans ma vie comme bcp j aimerai trouver des technique pour éviter tout sevrage compliqué sachant que je suis déjà de nature anxieuse

---

Ali0402 - 09/05/2020 à 08h58

Bonjour, je suis actuellement en incapacité d'arrêter : Confinement. C'est assez comique car pour m'aider à arrêter (j'étais à 4joints par jour à ce moment là) j'avais pris rendez vous avec un hypnotiseur. J'en est entendu parler et apparement c'est magique pour certaine personne. Or le premier rdv était le jour où on a du se confiner; et bien sûr j'ai moi même pris la décision d'annuler le rdv en espérant qu'il l'aurait fait aussi, et il m'expliquait par téléphone qu'il n'y aurait pas de problème sanitaire, on serait protégé et que le rdv pouvait avoir lieu. Mais j'ai insisté pour l'annuler.
J'ai paniqué car j'ai eu peur de m'ennuyer pendant ce confinement donc je me suis dis que j'arrêterais après.. donc je suis actuellement retombée dans une routine ou je n'ai plus de travail car j'étais en cdd dans du conditionnement (c'était atroce car j'étais seule et pensais déjà à arrêter, rien qui allait à cette période non plus) et je fume toute la journée toute la soirée et je ne dors plus assez, mon corps se réveille automatiquement après 5h de nuit, j'ai des douleur d'estomac qui surviennent aussi, et je fume même la nuit pour me rendormir car j'adore dormir et je n'y arrive plus. J'en fume donc en moyenne 6-7 par jour et ils me durent assez longtemps, ce qui fait que je fume même plus de clope mais que des joints tout le temps. J'ai peur d'arrêter car mon corps est totalement dépendant, mais je me détruis complètement. Je connais mon problème, j'ai des angoisses depuis que je suis toute petite, jai peur de la mort et le cannabis ma sauver car en fumant je n'y pensais plus. J'ai vu beaucoup de psychologue et aujourd'hui mon problème est toujours là et le cannabis ne m'aide plus vraiment, je ne ressens plus les bienfaits. Je vais essayer de réfléchir à la meilleure option pour stoper tout ça. Bon courage à vous tous egalement.

Joboul - 11/05/2020 à 10h22

Bonjour ali042
J ai écrit le 12//03 dernier de ma consommation et depuis ce jour je me suis dit que je devais essayer d arrêter cela'fait 2 mois mtnt que je n ai pas retoucher un joint et je me. Sens super bien certes le s premiers temps ont été très dur et j ai profiter au contraire de toi du confinement pour me reposer et faire mon sevrage sans pouvoir aller au taf les 3 premières semaine sont compliquer après tu comme'ce à avoir les bienfait je m octroi toujours 2 3 clope pour compenser
De mon côté j assimiler un joint avec le sommeil dans ma tête si je fumais pas je n allais pas dormir mais tout ça est psychologique et je me rend compte que ton cerveau te joue des tours t'es croyance ne sont pas vrmt bonne je comme'ce a refaire des rêves très bizarre au début et mtnt j aime bien MM et surtt je me défoule je fais bcp de sport pour satisfaire mon cerveau et j ai perdu 8 kilo je reviens a mon poid de forme
Il faut que tu trouve des objectifs des choses qui te font avancer auquel tu vas penser qd tu vas être moi s bien et discuter bcp
Je te souhaite bon courage mais après c bcp mieux frcht
Le fait de ne plus chercher de plus avoir d appréhension au volant la reprise du sport la fierté par rapport à mon enfant et j en passe quand tu pe'se le pour et le contre il y a pas photo
Allez tu peux le faire j ai fumer pendant 16 ans et c faisable

---

Ali0402 - 15/05/2020 à 14h35

Salut joboul.
Ça fait du bien de savoir que des gens y arrivent, de mon côté je n'ai pas d'objectif dans ma vie. Du coup je n'ai rien qui me motive et m'aide à arrêter. Je suis une jeune femme de 21 ans qui pèse 48 kg, je commence à avoir des grosses marques sur le visage, cernes, poches, tête fatiguée, petit yeux gonflés. Ceci est ma seule Motivation, je ne veux pas que ma famille me voient m'enfoncer encore et encore. Mais le joint me colle à la peau il est encré en moi, J'arrive pas à m'en défaire. Hypnose prochaine étape. En espérant que ça marche mdr.. j'espère juste que les séquelles sur mon cerveau et mes poumons seront moindres. 6 ans de consommation quotidienne et je pense respirer plus de fumée que d'air lol. Bon courrage aux autres

---

Ephemer83 - 17/05/2020 à 16h08

Salut a tous !

J'ai envie de vous dire, ne perdez pas espoir !

Personnellement, je fumais plus de 100g par mois pendant 18 ans (j'ai 31 ans) et je me réveillais même la nuit pour fumer un joint ou + ...
Il était donc inconcevable que j'arrête la fumette, comme tu le dis Ali, "le THC faisait partie de mon ADN" aussi !
En ayant commencé a 12 ans, j'ai fumé les 2 tiers de ma vie, donc difficile d'envisager arrêter ce "rituel" ..

Mais il y 1 an, j'ai fini par avoir un "déclic" et j'ai tout arrêté brutalement, sans aucun objectif (vaut mieux arrêter progressivement, ça sera plus simple, j'ai pas choisit la meilleure méthode moi), en tout cas j'ai réussi, je suis totalement sevré et je me sens vraiment mieux !!

Ne vous mettez pas trop la pression, soyez juste motivé et vous verrez que vous pourrez déplacer
des montagnes !!
Mais surtout je vous conseil d'avoir quelqu'un a qui parler, copains, amis, proches, professionnels ou un "anonyme" du forum,
ça fait énormément de bien de dire a quelqu'un : "aujourd'hui ça fait 1 semaine... 1 mois.. 1an que j'ai arrêté" et surtout ils vous aident a ne pas craquer dans les phases les plus difficiles !

Pour les problèmes de santé, hormis des soucis psycho-somatiques et de l'hypocondrie assez chiant(e),
dû au sevrage, je n'ai aucune séquelle notable !
Et, de base, étant quelqu'un qui avait des "facilités intellectuelles", j'ai retrouvé beaucoup de mes "capacités" comme la mémoire, la concentration etc .. que du bénéfice finalement !

Quand vous prenez conscience que vous devez arrêter la fumette, c'est le 1er pas vers la liberté !!

Et Ali, quand tu auras fait ta séance d'hypnose, j'aimerai beaucoup avoir ton retour stp !

Sur ce, bon courage et n'hésitez pas si vous avez besoin de parler !

Ali0402 - 18/05/2020 à 11h34

Très contente de lire ton message ephemer, parce que oui meme si ça fait pas longtemps à côté de toi j'avais peur de ne jamais réussir mais si des gens y arrive pourquoi pas moi. Ce sera toujours pas aujourd'hui et étant donner que je n'ai pas de travail je sais pas quand est ce que je vais faire ce rdv, mais pas de problème je donnerais mon avis sur le sujet une fois chose faite ! Merci encore de répondre sur ce fil

---

Zcreativ - 06/11/2020 à 09h20

Bonjour, voilà j'ai 29 ans et je viens de me rendre compte d une chose importante. Commencer a fumées est toujours une erreur, un hasard, un mauvais chemin. Mais être adict, est souvent un symptômes d un mal plus profond.

Le but lorsque l on a un symptome n est pas de le soulager mais de trouver le véritable mal qui créé ce symptôme.
D'où l'importance de se faire aider, car la mécanique est complexe. Pour certains ils auront tellement fumée qu ils ne serons pas quoi faire d autre. Cela arrive lorsque on a une enfance difficile (du point de vu de l enfant, et non des autres) et que l on commence a fumée alors que le cerveau est toujours en fase d apprentissage. Surtout à cette a gérer ou nôtre cerveau commence a s'identifier a apprendre faire les choses pour faire.

En faite lorque l on vie un événement notre cerveau apprend analyse et change, et le cannabis modifie le ressenti et donc nôtre cerveau évolue en fonction.

Ce sujet est tellement complexe (attention de ne pas me prendre a la lettre je ne suis pas un professionnel) que je ne peut que vous conseiller de prendre contact avec un adictologue, un conseiller, un psychologue, vôtre médecin traitant en lui disant reelement tout, ou pourquoi pas un coach.

Attention notre cerveau évolue rapidement et il est possible de changer.

Ali0402 - 06/11/2020 à 12h10

Zcreativ merci pour ton message.
Je sais déjà la raison pour laquelle j'ai commencé à fumer. Aujourd'hui je sais pourquoi je fume. Je sais pourquoi je fume depuis le premier joint. Mais c'est génial de savoir hein mais pour arrêter il faut bien plus que savoir.
Je vois une magnétiseuse depuis 3 mois. Elle m'aide beaucoup dans la vie mais rien n'a changer sur le cannabis. Je fume même plus du au confinement etc. Je suis à 7 joints par jours, quand j'en fini un j'ai envie d'en ré fumer un autre car je n'ai rien à faire, je ne trouve pas de travail, sachant que je suis très fragile physiquement et psychologiquement donc je cherche quelque chose qui peut m'occuper sans me faire tomber en dépression, car je suis insomniaque léger, c'est à dire que si je vais pas très bien je dors plus. Imaginez sans la beuh

... je crois que j'arrêterais jamais finalement. Car je vais mieux, mais j'aurais toujours envie de bien dormir sans angoisser avant donc je voudrais toujours fumer avant de dormir. Mais tant que je ne travaille pas je peux pas rien faire sans fumer dans la journée également. Force à ceux qui sont dans le même état que moi

---

Zcreativ - 06/11/2020 à 21h55

Pour info, j ai 29 ans et je suis fumeur depuis mes 16 ans. Je voulais juste te dire se que je sais. Mais rassure toi tu n est pas seul. Et je pense être comme toi, voire pire. Je n ai jamais arrêté. Meme pas une journée. Favilement 10 joints par jour. J ai été adict a la coke aussi 2 ans. Je ne peux pas en parler a un pro car j ai tellement honte que je lui ment. Quand je me lève le matin direct je roule un joint puis deux puis trois. Je commence ma journée au troisième. Je n ai aucun intérêt à rien, rien ne me plaît, rien ne me degoute. Au moin 1 fois tout les deux trois jours je pense au suicide. Mais n'a pas le courage de le faire, car, la flemme... heureusement je travail et ai toujours travaillé. Mais avec beaucoup d absence. J ai des migraines tout les jours car je fume trop... j ai plus d amis, car je suis insociable les gens me fatigué tout me fatigue. J ai plein d idées, mais ne fait jamais rien, car, la flemme.

Chose étrange le faite de t avoir lue ma fait prendre conscience que je suis plus "inquièt , deg" pour toi que pour moi.
Sa ne peut pas durer ! Il faut y arriver !
Trouvons une solution ensemble !

Sabrugnon06 - 07/12/2020 à 22h14

Bonsoir à tous
J'en me retrouve totalement dans cette discussion..
J'ai 38 ans et je réalise que je fume depuis la moitié de ma vie!
Au début je fumais le week-end et en soirée; puis un chaque jour et plus le week-end; mais cela depuis des années..
Et puis une, deux, et trois grossesses pendant lesquelles j'ai su arreter sans trop de mal! La nausée a du m'aider!
Mais à chaque fois j'ai repris, et de plus en plus!
J'en suis au moins à 5 par jour; cela devient insupportable. Je ne veux plus bouger de chez moi pour pouvoir consommer, et comme j'en ne fume plus de cigare ttes je m'en cache pour consommer aux yeux de mes enfants! C'est une mère ça? Je le vis très mal! Mon conjoint est non consommateur et je peux lui parler de tout librement. J'ai essayé de consulter dans le cadre de ladapt et autres psys privés mais j'ai laissé tomber à chaque fois, n'y voyant pas de progrès ni d'intérêt dailleurs..
Je suis en congé parental et je déprime souvent.
J'ai honte de moi et je n'imagine pas si le si les gens savaient ce qui me rongent! Eux qui me voient souriante et rigolote s'ils savaient!
J'ai trop peur d'arrêter et de devenir un lion: je suis très irritable quand je n'en consomme pas et je pique des colères que je ne vivais pas avant; je ne sais pas comment m'y prendre..réduire je n'y arrive pas j'ai tendance à fumer encore plus après! Traitement euphytose inefficace pour moi...je désespère..

Ali0402 - 20/12/2020 à 03h04

Zcreativ, je viens de lire ton message. J'essayais de ne plus venir sur ce site en me disant que.. bah j'en sais rien.
Je comprend ton message et je comprends aussi ta détresse. Je me reconnais beaucoup en ce que tu as écris mais en effet tu as plus de vécu que moi. Comme tu dis il y a la « flemme », mais je pense qu'en fait on veut faire des choses et avancer et faire ce dont on a toujours eu envie parce que on sait qu'on a des qualités et on sait faire des choses. Mais la beuh fait qu'on se frêne et on ose pas. Ou alors on a l'impression de perdre notre temps. Enfin bref, je dis qu'il faut essayer de positiver et se dire qu'avec aussi on peut être heureux. Mais il faut sans cesse faire des efforts... alors que sans la beuh, vivre ne serait pas un effort. J'espère que tu vas bien.

Ali0402 - 20/12/2020 à 03h10

Sabrugnon06 merci de ton témoignage!
Je te comprend. Moi j'ai 21 ans et j'ai l'impression que je pourrais plus vivre sans. Toi à 38 ans je comprends que tu désespère, mais cherche le positif et puis au Pire si tu arrête pas de fumer essaye de mieux l'intégrer à ta vie pour que ça ne te nuise pas... je me dis qu'il faut sûrement arrêter net d'un coup, quitte à être terriblement mal pendant plusieurs jours.. je parle mais je m'en sent pas capable.
J'espère que tu y arrivera, bon courage à toi

Ali0402 - 20/12/2020 à 03h12

Sanrugnon06 Ne doute pas de ton rôle de maman! Tu fumes peut être depuis longtemps mais si tu écris ce message c'est que t'es consciente et ça doit probablement pas impacter ton rôle de maman

---

Moustik - 14/05/2021 à 14h38

Bonjour Ali0402, ou en es tu dans ta démarche ?
Je viens de m'inscrire..je suis une nana de 35 ans et j'arrive pas à m'en sortir..c'est horrible à dire mais ça me fait du bien de lire tous ces témoignages..on se sent moins seul.
Ça fait 2 semaines que j'ai pas touché de fumette mais je ne le vis pas bien..j'ai qques effets « secondaires ». J'ai un chéri fumeur occasionnel qui veut que j arrête et avant tout pour ma santé. Il a raison. Mais j'ai tellement de mal à le faire. J'ai rdv mercredi matin avec une psychologue et j'ai déjà envie d annuler.
Est ce que tu voudrais bien qu'on échange ensemble sur ça en dehors de ce forum ?

Ali0402 - 14/05/2021 à 18h47

Moustik merci de ton témoignage !
Une chose que je n'aurais jamais imaginée il y a 5 mois de ça, j'ai définitivement arrêter. J'ai fumé du cbd quelques semaines avant

d'arrêter totalement aussi. Au début je fumais les 2 puis après j'ai fumé les miettes de beuh en mélangeant au cbd, puis je me suis habituée au cbd et j'avais donc plus besoin de l'effet et enfin j'ai arrêter le cbd. Et aujourd'hui la cigarette me suffi, bon je fume plus de clopes qu'avant du coup. Mais je suis très fière d'avoir arrêter. Et pour être honnête je pensais jamais arrêter de ma vie je voyais pas ma vie sans

Aucun problème si tu veux en discuter en priver si je peux t'aider ça me fera très plaisir, j'aurais adorer qu'on en face autant pour moi

---

Ephemer83 - 14/05/2021 à 19h56

Bonjour Moustik,
Pour commencer, bravo pour vos 2 semaines sans THC, c'est une première étape, et vous avez franchi un palier compliqué, c'est une très bonne chose !!!
N'hésitez pas à vous exprimer ici, on est entre gens sevré / en sevrage (ou qui y pense), on peut éventuellement vous aider/soutenir et partager nos expériences.
Et les effets secondaires sont courant quand on arrête la drogue, donc reste à savoir quels sont les effets que vous ressentez !
En attendant de vous lire, je vous souhaite bon courage pour la suite.

Zcreativ - 15/05/2021 à 10h51

Bonjour. Je vien au nouvelle.

Et je tien a vous apporter mon témoignage. Suite à des problèmes de santé (ganglion, mal à avalé, mal à respirer, et envie suicidaire) j ai fait un tas d examen. Au final, je me retrouve à 29 ans, avec un emphysème au deux poumon, avec un grand risque de pneumothorax. La cigarette aurais pu etre à l origine de tout sa, mais si j avais 40 à 50 ans. C est une maladie dégénérative, en gros sa progresse toujours. Pour le moment il me reste 67% de ma capacité à expiré. Le pneumologue ne comprenais pas, j ai donc parlé de mon adiction. Et il a donc compris. En fait c est le cannabis qui m'a créé ça.
J ai donc un rdv en adictologie.
Juste la peur ma fait arrêter. La je ne fume plusue des cigarettes, mais mon mal être est très important. Tout se que je veux, c est dormir et ne plus me réveiller. Car si je fumais c était pour dissimuler une dépression depuis mon enfance. On sait que le cannabis est un anxiolitique puissant, et surtout on sais su il ne faut absolument pas soigner une dépression avec des anxiolitiques, car sa empire et provoque des psychoses. J ai réussi à parler de mon mal être en écrivant une lettre que j ai simplement donner à mon médecin traitant. Qui a prévenu un centre médicaux social. Qui m ont appelé dans la foulée et pris en charge. Maintenant je me laisse guider et sa commence à aller mieux. Même si je sais que sa risque de prendre beaucoup de temps, je sais que je vais m en sortire et pouvoir revivre. Je vous conseil sincèrement d écrire à votre médecin sans retenir vos mots. Il comprendra et c est beaucoup plus simple. Force à vous

---

Ali0402 - 17/05/2021 à 11h42

Si je peux me permettre, je fumais en partie car ça m'aider à dormir, j'ai toujours eu des troubles du sommeil. Et j'ai finalement décider d'arrêter car le cannabis ne m'aider plus à dormir. Il me crée des angoisses plus qu'autre chose.
Aujourd'hui je ne fume plus, et je ne dors plus non plus. C'est à dire que je suis très fatigué je vais me coucher vers 00h et à 6h je remarque que je ne me suis toujours pas endormie. Et je fini par dormir peut être 2h ou 3h de 7h à 10h, ce qui n'est pas suffisant. Et la nuit d'après rebelotte, maigres la fatigue qui s'accumule je n'arrive plus à trouver le sommeil, rare sont les nuits où je vais bien dormir. J'ai essayé les huiles essentielles, la lithoterapie, et je ne veux surtout pas qu'on me fasse prendre des cachetons, sinon à quoi bon arrêter la beuh pour prendre une autre « drogue ». J'ai également arrêter car j'avais des gros troubles digestifs, douleur à l'estomac et au intestins. Depuis que je fume plus je n'ai plus de grosses douleurs à léstomac, en revanche mes intestin c'est la fête toute les nuits. C'est de pire en pire, j'ai pris des traitements à base de simeticone etc mais rien n'y fais, sitôt que je vais au lit et que je m'allonge, paf j'ai le ventre qui chante et ça fait des borborygme intense et après douleur.

Je suis un peu perdue sachant que je travail en tant que serveuse pour la première fois samedi 22 mai.
Voilà j'essaie quand même de vivre mais c'est pas simple d'arrêter le cannabis. J'en suis très heureuse je ne voudrais pas y retoucher pour rien au monde mais ne pas dormir est assez difficile, si des gens on des conseils je prend

---

Zcreativ - 17/05/2021 à 16h22

Coucou Ali. Je suis content que tu ai arrêté, et aussi que tu ai un travail. Moi sincèrement je pense que tu dois passer par des medicament qui pourais te calmer.
Car en effet tu dois être très anxieuse. Je pense que tu le sais déjà, mais le stresse, l anxiété ou même la déprime toit se qui est psychique à des répercutions physiques sur le corps. Un exemple très connu est l ulcère a l estomac, mais il y en a beaucoup d autre. Il faux bien que tu ai conscience que lorsque le psychisme est détraqué, il modifie le fonctionnement de ton corps et ça c est chimique. Quoi que tu face si tu ne te rerégle pas chimiquement sa n ira pas. Les médicaments ne sont pas des drogues si ils sont utilisés au bon moment et suivi avec un médecin. Apres essay de bien réfléchir c est de la logique. Courage et force a toi.

Ephemer83 - 17/05/2021 à 17h53

Bonjour Ali,

Bravo pour votre arrêt, si je peux me permettre, je suis fier de vous !!! Et sans hypnose finalement, bravo ! 🙂
Est-ce que la cause de vos insomnies vient du fait que vous réfléchissez/ pensez trop le soir ?
Si c'est le cas, peut-être que vos insomnies passeront quand vous reprendrez le travail, après une grosse journée de service la fatigue sera bénéfique, et surtout le travail fait du bien mentalement donc il est probable que vos nuits soient meilleures (une fois le stress des premiers jours passés) !
ça a été le cas pour moi lors de mon sevrage, et j'avais le même état d'esprit : je ne voulais pas remplacer une drogue par une autre

donc je suis passé par un traitement phytothérapique au début, qui a fonctionné quelques jours seulement mais en définitive, le travail a été le seul remède efficace pour ma part.
Ou alors c'est une psychose peut-être ? Angoissez-vous à propos de vos intestins ? Moi je croyais que j'allais mourir d'un infarctus pendant plusieurs mois, ça rendait mes nuits plutôt tumultueuses !!
Je ne suis pas médecin donc mon avis n'est que le reflet de ma propre expérience, mais si ça peut éventuellement vous aider ...
Je vous souhaite bon courage pour la suite, et surtout prenez soin de vous, ça aide aussi à se sentir mieux !!
P.S : bon courage pour votre premier jour samedi !!

Et bonjour Zcreativ,
Je vous souhaite également à vous beaucoup de courage pour affronter cette situation, vous êtes prêt à vous battre et faites preuves d'optimisme, c'est une très bonne chose !!! Force à vous !

Pizzawomen - 17/09/2021 à 13h47

Bonjour j'ai bientôt 22 ans, j'ai commencée à fumer du cannabis en rentrant au lycée il y a maintenant bientôt 7 ans parce qu'on m'avait tentée et que mon entourage fumait déjà pas mal !
Je fumais sur les joint des autres jusqu'au jour où je commençais à me procurer mon propre paquet, et de plus en plus le cannabis a pris place dans ma vie, sans dire que j'étais dans un mal absolue durant toute ces années, le pétard m'a fait maintenue en vie, c'est devenue beaucoup trop vitale, je fumais beaucoup tous les jours j'ai fumée la cigarette pendant un an mais j'ai arrêter parce que je fumais trop de cannabis.
J'ai du arrêter après une opération des amygdales pendant 2 semaines, à la fin des deux semaines j'étais desséchée sans vie déprimée je pleurais bref effet sevrage j'ai craquer et refumer de plus belle tous les jours, oui parce que je suis déjà née avec des problèmes de santé respiratoire, mais avec le temps tout s'est dégradée je le sentais petit à petit que tout ça me brûlait à petit feu, mais c'était pas grave parce que ça allait encore et que j'étais déjà bien addict, à force une tRhinite chronique est apparue, crachats, douleur au thoracique, mal au coeur, mais ça allait…c'est ce que j'étais convaincue de me faire croire, j'allais si mal mentalement que c'était devenu une partie de moi. Impossible de m'en séparée. J'ai pris des drogues dures en soirée ou teuf mais ce n'est jamais allé plus loin je ne suis pas du tout addict et je ne bois pas ou très rarement.
Mon compagnon fume aussi depuis longtemps, mon entourage fume aussi, je veux arrêter je sais que petit à petit ça bousille ma vie, ma santé. J'ai du faire une opération des sinus pour en retirer, m'enlever les amygdales, pris des traitements pour mes problèmes respiratoires qui s'aggravait à cause de la fume, je pense au cancer jour et nuit, mes douleurs et courbatures, les poumons qui crame, je n'arrive plus à travailler, je n'ai plus de force, plus de motivation maintenant, je veux m'en sortir je rêve de n'avoir jamais commencée, j'ai mes côtes qui gonfles et j'ai des douleurs de partout et bordel je n'ai que 21 ans, je suis terrifiée, je n'arrive pas à me prendre en main seule et demander de l'aide encore moins, j'arrive à peine à contacter un docteur je suis une personne anxieuse assez facilement irritable,
Je m'en sens incapable j'ai peur je sais que je dois arrêter à tout prix pour ma santé mais je sais pas si je tiendrai le coup j'arrive pas à me lancer.
J'ai besoin d'aide d'urgence je pense…
Merci.

Moderateur - 17/09/2021 à 17h18

Bonjour Pizzawoman,

Vous savez vous avez déjà franchi des étapes importantes qui vous mèneront vers un sevrage et la réussite !

En effet vous avez pris conscience qu'il y avait un problème, une contradiction entre le fait de fumer du cannabis tout en ayant vos problèmes de santé.

Vous avez aussi la volonté de changer cela et c'est primordial.

Donc déjà bravo à vous !

Ce qui vous manque encore c'est la confiance en vous, le cheminement pour renoncer aux plaisirs à court terme que vous procure le cannabis, la méthode et le soutien pour y arriver concrètement.

C'est en fait tout à fait normal d'avoir d'un côté envie d'arrêter, d'être terrifiée à l'idée de le faire et d'aimer encore un peu ce que vous procure le cannabis. Cela s'appelle de l'ambivalence. Saisissez-en vous ! On ne vous demandera jamais, dans une consultation dans un centre d'addictologie, de faire du "tout ou rien", d'arrêter ou rien. Au contraire vous y trouverez un accueil bienveillant qui va vous prendre par la main là où vous en êtes et vous aider justement, à votre rythme, à prendre confiance en vous et à faire des progrès. Avec eux vous pouvez prendre votre temps, vous pouvez poser des questions sur comment cela va se passer "après", vous pouvez préférer diminuer plutôt que de tout arrêter. Les principes des Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) c'est vraiment de s'adapter à vos objectifs, de vous aider à les clarifier et de vous aider à mettre en œuvre ce qu'il faut pour que cela passe pour le mieux pour vous.

Encore une fois vous avez déjà franchi des étapes importantes alors même si je sais que vous avez écrit que vous ne vous sentiez pas capable de demander de l'aide pour le moment je vous invite à franchir votre peur. Vous n'êtes pas la seule à la ressentir, d'autres avant vous ont eu exactement la même appréhension. Lorsqu'ils ont rencontré un professionnel dans un CSAPA ils se sont pourtant sentis écoutés, très soulagés et enthousiastes à l'idée qu'ils allaient pouvoir avancer. Et vous allez voir : les choses vont être beaucoup plus faciles que vous ne l'imaginiez avant d'y aller.

Courage à vous. Si vous souhaitez l'adresse d'un CSAPA nous pouvons vous en donner. Les consultations sont gratuites. Appelez-nous, chattez avec l'un de nos écoutants ou encore utilisez notre rubrique "adresses utiles" (dans la colonne de droite ci-contre).

Cordialement,

le modérateur.