FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE CANNABIS COMPLIQUÉ

Par Laetitia38959 Posté le 15/02/2021 à 03h26

Bonjour à tous, ça fait qqjours que j'ai découvert ce site et j'ai lu de nombreux témoignages qui m ont fait du bien. J'ai 30 ans, je fume depuis mes 12/13 ans, je n avai pas" prévu" d arrêter, j'ai terminé mon bout et j'ai dit stop je n'y vais plus. J'ai lu que certains avaient du mal à se fournir pour mon cas ce n'est pas le cas. À vrai dire, je sais pas pourquoi du jour au lendemain , je me suis dit je verrai combien de temps je tiens, puis ce soir c'est la 7 eme nuit sans fumer. C'est pas grand chose mais pour moi c'est le bout du monde, j'ai passé une semaine de merde, je ne dors plus beaucoup, les heures sont longues, je ne me reconnais pas, angoisse, crise de nerfs, tristesse, excitation,je suis perdue, je me comprends pas, je n'sais pas quoi faire. Je fumais principalement pour dormir, environ 10g/semaine. Je bosse de nuit et au boulot je pense à qd je vais rentrer, j angoisse de ne pas dormir, je m effondre en larme sans raison, j'ai le sentiment de ne rien maîtriser. J'ai déjà réussi à arrêter deux fois dans ma vie plusieurs mois, j'ai toujours repris...
Je me sens seule dans mon parcours, mon conjoint ne fume pas, il était surpris de ma décision et il me soutient, mais ça n'y change rien. Chaque jour je lutte, je coche les journées dans un calendrier , j'ai l impression d être un zombie, c'est bizarre je me sens éteinte, je n'me sens pas moi. Je sais pas vraiment ce que je recherche en postant, ça me fait déjà du bien d écrire. Je sais qu il n'y a pas de solution miracle que c'est le mental principalement, je veux m en sortir, pour moi, pour mon fils, je ne veux plus attendre ce joint du soir avec impatience. Qd le soir arrivait plus ke moment de fumer arrivait plus j étai tendu , le manque arrivait et c'est un besoin, dès que je fumais je me sentais soulagée, c était mon moment à moi, mon rituel, un plaisir malsain. Je suis en manque c'est terrible...

52 RÉPONSES

Dragon62 - 01/03/2021 à 22h23

Salut
Je suis exactement dans le même cas que toi avec des symptômes similaires. Moi aussi ma conjointe ne fume pas donc c difficile d en parler ou qu elle puisse comprendre les difficultés liées à un arrêt brutal de cannabis. Ça ne fait que 2 jours que j ai arrêté et j ai l impression que ça fait dix ans tant les choses me paraissent complexes avec une impression d echec annoncé . Tu en es où tu as reussir à tenir?

Laetitia38959 - 02/03/2021 à 10h26

Salut, eh bien je suis à plus de 3 semaines sans fumer actuellement..
Je t avoue que c'est difficile chaque jour, on m avait dit que les débuts étaient compliqué mais c'est long...il faut s accrocher. J'ai contacté drogue info service et discuté par message avec un " conseiller" un jour où j étai à deux doigts d aller prendre. Ça m a fait du bien, il m'a orienté vers un centre mais je suis sur liste d attente....
Actuellement je suis sous seresta et valium pour le sevrage, je prends aussi de la mirtrazapine mais ça ça fait longtemps.
Pour le moment je tiens au jour le jour, je me suis coupée de nombreux amis fumeurs parce que ce n'est pas supportable pour moi pour le moment. Je me sens encore très fragile, les médocs m aident à tenir mais je t avoue que, mm si c'est pas très rassurant, c'est un vrai combat, chaque jour est une victoire, je ne vois pour le moment aucun bénéfice, que ce soit sur mon état psychologique, physique, je dors difficilement malgré les cachets, je crois que ce qui m aide le plus bizarrement c est de cocher chaque jour, de me dire aussi que je peux me faire contrôler je serai négative, mon conjoint me soutient toujours il est fier de moi mais c'est tellement difficile que c'est comme si sa positivité j'y été hermétique... C'est gentil et ça me fait plaisir mais parfois c'est presque comme une pression supplémentaire à me dire que je n'dois pas le décevoir. Je ne me fixe pas d objectif, chaque jour est un jour gagné et peut-être que cette fois ce sera la bonne, ou pas, mais j essai de me dire que dans tout les cas c'est bénéfique. Accroche toi, ne reste pas seul, parle en à ton médecin, généraliste, psychiatre, amis, ou mm ici, ce forum m a fait beaucoup de bien. C'est possible d'y arriver j en suis convaincu, je sais pas vraiment comment, je pense que de tte manière, ça reste une épreuve longue et douloureuse, c'est une partie de nous qui se détache. Mais c'est une partie malsaine, je sais pas vraiment comment te" conseiller" hormis te dire qu on est là, t es pas seul, et de vouloir s en sortir c est déjà un grand pas, faut s accrocher, se faire aider par un traitement ou un groupe de parole ou les deux mais ne reste pas seul. Force à toi

Educvic - 02/03/2021 à 16h52

Salut Laetitia38959,

Bravo pour tes 3 semaine d'arrêt ! J'admire ton courage pour avoir entrepris cette démarche seule et vraiment félicitations d'avoir tenu avec tes efforts et ta détermination.
Effectivement, c'est rassurant de se sentir accompagnée par des personnes à même de comprendre. Pour cela, tu peux t'adresser à des groupes de paroles tels que Narcotiques Anonymes, où tu pourras te confier, être parrainée et entourée par des personnes qui partagent les mêmes problématiques que toi.
Il existe aussi des centres d'addictologie (CSAPA et CAARUD), où tu pourras parler de ta consommation gratuitement et sans engagement, mais aussi mettre en place un parcours de soins adapté à toi.

Sans doute le sais-tu déjà, mais je préfère t'avertir que les antidépresseurs sont des substances à prendre avec précaution. Il peut y

avoir des effets indésirables. Il faut toujours respecter les doses prescrites. De plus, elles sont hautement addictives. Tant mieux si elles t'aident à te sevrer du cannabis, mais je ne crois pas que tu veuilles substituer cette addiction à une autre, bien que légale.

Les clés sont en toi. Aucun produit extérieur ne saurait rééquilibrer tes humeurs mieux que ton cerveau lui-même. Je te conseille de te questionner sur tes motivations. Que cherchais-tu à travers cette consommation ? Une stimulation ? Une régulation ? Comment peux-tu atteindre ces effets autrement ?

Voilà, tiens bon, lâche rien, ce sera toujours plus facile au fil du temps

---

Moderateur - 02/03/2021 à 18h55

Bonjour Laetitia,

Tout d'abord félicitations pour votre arrêt de 3 semaines. C'est une belle réussite dont vous pouvez être très fière.!
C'est encore difficile et vous avez raison de voir les choses au jour le jour. Juste un jour à la fois. La méthode des petits pas est souvent plus fructueuse. De toutes façons, comme vous le dites, c'est bénéfique.

Vous pouvez dire à votre conjoint ce que vous ressentez. Vous pouvez lui exprimer votre reconnaissance tout en lui faisant part de ce sentiment de "pression", de peur de le décevoir.
Vous n'en serez que plus proches dans cette étape importante pour vous.

Je voulais aussi reprendre les informations données par Educvic. Les antidépresseurs, comme vous le savez peut-être n'entraînent pas de dépendance particulière. Les anxiolytiques peuvent entrainer une dépendance aussi respectez bien les recommandations de votre médecin (posologie, durée du traitement...).
la période de sevrage est particulière et une aide médicamenteuse peut être très aidante pour certaines personnes.

je vous souhaite bon courage et vous félicite encore une fois
N'hésitez pas à recontacter Drogues info service quand vous en ressentez le besoin

Bien à vous

La modératrice

Laetitia38959 - 14/03/2021 à 22h20

Bonjour à tous et merci pour vos encouragements, ça y est ça fait plus d un mois un mois et une semaine....
Concernant les anti dépresseur ils ne sont pas lié au sevrage, je suis sous anti dépresseur depuis des années.
Le valium et seresta je vais devoir arrêter à un moment donné j ai déjà l impression que ça ne fait plus d effets.
C'est difficile chaque jour encore... Je me demande si un jour je serai libéré de ça. J'ai regardé le cbd mais tellement Cher....
Sommeil toujours perturbé , toujours au jour le jour, moi même je sais pas comment je fais pour tenir. Mais je sais que j aurai ce sentiment de culpabilité si je craquai. J'ai honte, le sentiment d avoir raté ma vie, cte merde m a rongé plus de la moitié de ma vie, c'est en moi ça me ronge.

Bryk - 21/03/2021 à 04h11

Bonjour Laëtitia
Je suis dans le même cas que vous casi a une chose près ça fait juste 2 jours que j'ai arrêter et je n'aimerais pas prendre de Valium etc pour arrêter ? Vous pensez que c impossible sans ?

Le cbd je pense pas que ça soit la meilleure chose à faire, le goût et le manque d'effet vont t'envoyer direct chez un dealos du coin...

Bon courage à vous.

Laetitia38959 - 22/03/2021 à 10h05

Bonjour bryk, honnêtement je ne sais pas, je vois ma psychiatre cette semaine je vais lui en parler que je trouve toujours pas le sommeil et que les cachets servent à rien du coup qd j'ai fini les boîtes aucun manque des cachets puisque pas d effets. Ça doit être psychologique ou pas assez fort pour moi mais je suis toujours à cran et pleine de nerfs, j attend ce fameux jour où ça ira mieux.... Pour le moment je ne dors pas mieux ni rien... C'est pire maus j ai envie de m accrocher. On verra bien, ça doit pas être très motivant mais y en a pour qui ça été plus rapide ou qui on vu du mieux assez rapidement.... C'est pas mon cas... Courage à toi, ça vaut le coup, quelques soient trs raisons d arrêter force à toi

---

Bryk - 23/03/2021 à 19h09

Salut Laëtitia,

C'est sur c'est pas rapide pour tous le monde de se sevrer ça dépend de la consommation que tu avais etc.. crois moi je suis comme toi hormis que je ne prend aucun médicament je n'aime pas trop ça..

Il y a pas de secret il nous faudra du temps pour faire de bonnes nuits et être plus calme psychologiquement et physiquement.
J'ai lu qu'il fallait environ 2 mois pour que tous les effets disparaissent, dans ton cas j'ai vu que tu avais arrêter de fumer aux alentours du 7 février, tu commence à être très proche du but là ne lache pas.

Bon courage à toi et si tu as besoin de parler hésite pas à mettre un message sur le forum je répondrais si tu as besoin de parler.

Force à tous !!

Artykodin - 27/11/2022 à 16h59

Hello, quelques news à nous partager pour savoir comment ca s'est passé ?

Laetitia38959 - 29/11/2022 à 15h36

J'ai rechuter malheureusement et je n'ai jamais réussi à retenter l arrêt... Aucun traitement ne M aide, je pense qu'il faudrait être hospitalisé, sortir du quotidien. Pour le moment je ne compte pas retenter l arrêt, beaucoup trop impactant

---

SkyNerd - 11/02/2023 à 20h42

Bonjour, je tiens à rester Anonyme, j'ai 21 ans, mais je vais vous expliquez mon cas. Cela faisait maintenant 6 ans que je fumais tout les jours, 2 à 3 joints par jour. Notamment celui du soir qui était inévitable peu importe si j'étais en sortis, chez de la famille etc… Je commençais à sombrer peu à peu dans ce que je pensais être une dépression, mes journées se ressemblaient toutes, j'ai décroché au niveau scolaire en ratant mes études supérieures. Je vous passes les détails barbant mais j'étais persuadé que j'avais touché le fond et que je n'arriverais pas à me sortir de cette « addiction » paradoxalement je n'en avais pas l'envie non plus. Cela m'a rendu inactif, le plus gros glandeur imaginable. Mes journées se résumaient à fumer, glander, fumer et dormir puis rebelotte. Je vis encore chez mes parents et mes relations avec eux se déconstruisaient, je devenais en plus d'être insociable un véritable cadavre dans mon lit, je sombrais dans mes pensées et tout les soirs, évidemment juste après avoir fumé je refaisais ma vie tout en m'imaginant capable d'arrêter cette merde. Mais vous le devinez le lendemain je reprenais cette fâcheuse manie… Récemment j'ai trouvé un travail qui me plaît particulièrement, ça a rendu fier mes parents et je ne me voyais pas les décevoir. J'ai déjà perdu un travail car j'ai dû me défiler avant une visite médical qui ne tolère pas la présence de THC dans l'urine. J'ai oublié de précisé qu'en plus d'être devenu un branleur professionnel, j'ai rompu contact avec tout mes amis, mon entourage et presque ma famille proche, je m'étais enfermé dans cette chambre, dans mes pensées(aussi sombre qu'elle pouvait l'être.) Je ressentais ce besoin incessant d'arrêter car je me sentais couler. Revenons-en au travail que j'ai trouvé, celui ci implique une visite médical dans les mois à venir, il faut à peut près 90j pour éradiquer le thc de mon urine et cette envie de garder ce travail de rendre fier mes parents. Et du jour au lendemain j'ai décidé d'arrêter, ça commence par jeter sa marchandise et faire un trait dessus. J'ai décidé de m'armer de 2g de CBD sous les conseils de mes amis et pour mon cas j'ai réussi à m'en défaire du jour au lendemain, casiment sans effet secondaires si ce n'est des rêves et incessant qui sont plus des cauchemards mais sûrement relatif à la personne. Je pense que la volonté est la clé pour arrêter cette merde, trouvez vous une raison d'arrêter qui vous tient à cœur, essayez le cbd comme substitut (qui n'est pas obligatoire) et essayez d'arrêter, tout se passe dans la tête je vous jure que c'est beaucoup plus facile qu'on ne le pense, j'étais persuadé de jamais en sortir et aujourd'hui je regrette juste de pas m'y être prit plus tôt. Ayez confiance en vous, vous êtes la solution de vos problèmes! (J'ai commencé One piece [+1000episodes] et cela m'aide à ne pas y penser). Quand vraiment j'y pensais trop je me roulais un petit joint de cbd avant de dormir. Mais quand j'y pensais ça me rendait plutôt fiere, fiere d'avoir pu surmonter ca, et hésitez pas à clamer vos exploits à votre entourage. Merci de la lecture ☺. Ça fait ojd plus de 2 semaines que je suis sevré et je n'arrête pas de m'en venter. Bon courage je souhaite à tout le monde de s'en sortir aussi facilement que moi, tout se passe dans la tête.

Luciano143 - 09/03/2023 à 14h55

Bonjour
Je vous parle de mon cas ...
Je fumé une dizaine de joint par jour avec une tendance a me lever 2heure avant mon boulot pour en fumé 2 depuis mes 13ans ,j en est 40.
Le declique c fait il y as 10jours ,je vient d apprendre que je vais devenir papa d un petit garçon.
10jours déjà et j y pense tout les jours ,je ne pense que as ça.
Je ne voulais pas de traitement je n utilse que de l huile cbd 30%au réveil .
Alors oui je ne fume plus, oui j ai tout arrêté mais je me sent malade ,je suis colérique,tendu ,irritable et je ressemble à tout ce que je ne voulais pas ressemblé.
Malgré le sevrage nous serons toujours des fumeurs,abstinent peu être mais des fumeurs qd même.
Je lis que certain on su arrêté 3semaine et ressentir encore le besoin ,je vous comprend tellement, avant mon bb la weed été l amour de ma vie.
J arrive à rentré chez moi (c été pas gagné j avais peur de mon canapé et des mauvaise s habitude qui lui est associée)
Donc mon conseil est simple.
Remplacer votre addiction par une autre et le sport me semble être la meilleur façon de combattre notre mauvaise habitude.
Rentré chez vous épuisé, en aillant faim...
Ne rentré pas chez vous tant que vous n été pas fatigué voir épuisé.
Je fait 30 km par jour à pied ,après 7j,je me refait à faire 3repas par jour(ca ne m arrivé plus depuis mes 25ans)
J espère pouvoir revenir vers vous dans 10jours pour vous dire où j en suis.
La vie est belle je me le répète 20fois par jour, l addiction est une prison mais nous somme plus fort quelle.

Laetitia38959 - 09/03/2023 à 15h54

Je te souhaite d'y arriver, quelle belle motivation la paternité j avais réussi à arrêter pour mon fils aussi pendant ma grossesse, mon arrêt le plus long. J espère avoir de belles nouvelles de toi, c'est pas une étape facile physiquement et psychologiquement, courage !

---

mmae - 11/03/2023 à 15h06

Bonjour,

J'ai besoin de vous parlez de ma situation. J'ai 24 ans, et je fume des joints tous les soirs depuis maintenant 5 ans. J'aime cette sensation d'être défoncé le soir et de regarder des séries ou d'être dehors seule dans mes pensées. Mais malheureusement depuis 2 mois j'ai dû arrêter du jour au lendemain à cause de bad trip très violent ... maintenant à chaque fois que j'essaye de fumer je pars en crises d'angoisses, c'est très étrange je pars très long dans mon esprit en me posant des questions très existentiel du genre "à quoi sert la vie si on meurt tous à la fin ?" "quel est le sens de la vie ? " etc ... depuis je reste bloquée sur ces questions et je n'arrive plus à profiter du moment présent.

De plus, depuis que j'ai arrêté de fumer je m'ennuie profondément le soir .. je tourne en rond et je n'arrive plus à profiter des choses que j'aimais avant .. je n'arrive plus à lire, à regarder de film à faire tous ce que j'aimais avant .. et je n'arrive également à plus à être seule. Je pense que je fais une grosse dépréssion .. et ça me fait peur .. J'ai peur de ne plus jamais retrouver ma joie de vivre, j'ai peur d'être bloqué sur ces pensées intrusives du sens de la vie .. j'espère que des personnes sont passé par là et pourront me communiquer leur expériences. Je vous remercie pour votre écoute.. bonne journée à vous.

Madmoud - 23/03/2023 à 14h18

Salut all bandes de faibles (humour noir, je m'auto insulte mdr) j'écris joint à la main car je suis un faible shiteu depuis l'adolescence, période où j'ai perdu mon grand frère qui était lui aussi accroc à un peu tout. Grâce à lui, déjà, je me félicite de ne jamais avoir tapé une seule ligne même si j'avais des milliers d'occasions d'essayer cette m.
Je vous lis du haut de mes 40 ans atteints depuis qq jours et je remercie tt le monde de s'exprimer c'est vraiment d'une grande aide. Tout les matins depuis 15 ans, je sais que je dois arrêter et je me le dis mais ça ne suffit pas. Ça fait même super mal. Mais Comment vivre sans partir sans fonsdé sans se degluinguer la tête sans calmer ce moulin à pensées avant de dormir…?Mon Medecin m'avais prescris des trucs pour dormir il y a qq années et j'avais réussi à arrêter 1,5 mois en buvant de l'alcool très souvent et en fumant un bon paquet de clopes pr jour (du grand n'importe quoi). J'ai repris en fumant sur un oinj lors d'une partie de poker (c un de mes metiers, croupier et organisateur)
J'ai quitté un travail qui me permettait de ne pas fumer du matin a la fin de journée mais une pensée m'obsédait après le déjeuner: Faut que je me dépêche pour fumer quitte à se mentir à soit même en se disant « je vais fumer et après je reviens au bureau jusqu'à 20h ». Je crois qu'en 6 ans dans cette boîte je ne l'ai jamais fait mdr. Comment ais je fais pour tenir dans ce monde du travail et dans ce monde tout court pour accomplir tout ça ? Comment ais je fait pour dissimuler à une partie de mon entourage mon addiction ? Ma réponse est simple « Bravo » mais regardons le truc depuis le début… J'aurai pu faire de grandes choses. Aujourd'hui c'est le 1re jour du ramadan et au lieu de gérer une entreprise ou une famille ou une équipe… aujourd'hui je n'ai rien. Pas d'enfants, pas de perspectives motivantes dans le travail et toujours la procrastination qui parallise ma vie et qui m'enflamme quand le sac est trop plein. Le ramadan qui est une période magnifique de fête en famille et entre amis ne sera cette annee comme dab qu'une souffrance de plus, de culpabilité, de mensonge et lol de mal de ventre: Clopes, café, joint…
Je dois commencer ou recommencer un sevrage et comme m'avait dit mon Medecin, arrêtez et si vous reprenez, ne vous blâmez pas et osez recommencer car si il faut le refaire 5 fois, un jour ça fonctionnera.
Ça fait du bien d'écrire et de se relire. Je vous remercie d'avance, je vous lirai et réécrirai j'espère pour parler des étapes de mon sevrage qui Jspr sera plus « logique » que la dernière fois.
La biz

Laetitia38959 - 23/03/2023 à 16h19

Bonjour à tous, pour mmae, je te souhaite de retrouver un équilibre, je t encourage à t accrocher, mm si ça sonne un peu hypocrite parce que moi même mes essais ont été des échecs, mais chaque année je me force à essayer d arrêter, chaque jour sans fumer c est un jour de pris dans ma vie. Tu as du mal à profiter de ces moments comme avant car ton cerveau a associé, ces moments de détente au cannabis, il a du mal à dissocier et ça fait très mal. Je n'ai jamais vécu de "bad trip" avec le cannabis mais je crois que c'est un mal pour un bien, c'est comme un signal de toi à toi. La vie est bien plus belle sans ça, il suffit que ton corps s en rappel, et si tu peux t accrocher fait le, fait toi accompagner, psychiatre médecin et dialogue ici, ça fait presque 20 ans que je fume et je garde espoir dans le fond de me retrouver un jour, tu es jeune encore, je te souhaite de te retrouver sans cette merde. Prends soin de toi et hésite pas à vider ton sac ici mm tous les jours si besoin

Et madmood ton témoignage fait mal, je ressens ce que tu dis, la souffrance et tout les à côté que la fum appprte... je sais pas vraiment par où commencer, tu es très difficile avec toi, dans le jugement de toi même dans cte dépendances. C'est déjà assez douloureux sans te lyncher toi même... Peut être que cette période te fera du bien...tu peux peut être te fixer de petits objectifs. Personnellement je fais carême, et j'y suis encore jusqu'à Pâques, je voulais arrêter durant cette période, mais c'est pas le moment pour moi, je suis déjà fière de ne pas avoir touché à l alcool... C'est une petite victoire mais je me concentre dessus, il y a eu 2/3 journées où j ai réussi à tenir avec un seul joint le soir, et c est une "petite" victoire encore mais c'est énorme pour moi. Y en a pour qui c'est débile ou pas assez, peu importe, chaque pas chaque avancée est propre à chacun et je pense qu il Y a clairement un cheminement psychologique... Je crois que ta vie a pas été facile non plus apparemment, marquée par des trauma, je pense qu un travail de parole est nécessaire parce que ça comble beaucoup de failles cette merde ça tasse les choses qui doivent émerger. Je te souhaite un bon ramadan, je te souhaite de te retrouver, de t aimer, et de te pardonner peut être aussi. Force et honneur les copains

---

Olivier 54150 - 28/03/2023 à 17h37

Bonjour Laetitia, bonjour tous.

Dans mon expérience, rechuter ma beaucoup démotivé.
Après 15 ans de consommation intensive, jusqu'à 15 joints par jour et plus, j'ai arrêté avec un traitement de choc mais efficace c'était en 2015.
Un arrêt presque facile, au bout de trois mois j'arrêtais tout mon traitement pour revenir enfin à une vie sereine et équilibré.

3 ans après, apparemment bien dans ma peau et plein de projets, la dépendance au thc oublié, j'ai refumé un joint dans une situation

émotionnelle inédite pour pour moi c'était en août 2018.
Quelle bêtise.
Les quatre années qui on suivie fut une galère de tentations de gérer, arrêté, rechuté...

Là ça fait un ans que je n'y ai pas touché.

Pour résumer j'ai mis quelques mois la première fois pour arrêter et me sentir bien et quatre années la deuxième fois.

Je ne viens pas ici crier victoire, loin de là.
Je viens pour ne pas oublier, partager et encourager.
Je suis abstinent à l'alcool depuis 1998, lutter contre les addictions semble être... mon truc.

Chacun est différent mais voilà ce que j'ai appris et qui me semble assez général.
A l'arrêt du thc, au dernier joint écrasé, c'est trois mois de galère derrière. Trois mois pour dire qu'on ne pense plus trop au produit.
L'environnement est important, pouvoir s'exprimer et se faire pardonner de son humeur parfois exécrable.
La motivation, le souhait de lever le voile et de voir des vérités pas toujours très agréable, faire la part des choses, trié, se réaffirmer.
À l'arrêt, on ne supporte plus rien mais avec le temps ça s'arrange. Il faut redéfinir toutes ses zones de tolérance pour retrouver un équilibre.

Arrêter de sous estimer le côté délétère et addictifs du thc. Ce truc est une vrai prison.

Il n'y à pas de vérité dans ce que je dis, c'est juste un partage.
Je connais des gens qui fume depuis 40 ans et qui le vivent très bien...en apparence, et que l'idée d'arrêter ne leurs viendrai même pas à l'esprit...la prison est doré comme on dit, alors pourquoi vouloir en sortir.
Mais vous, vous êtes là

Oliv

Alexthealien - 29/03/2023 à 10h53

Bonjour a tous,

Je viens apporter ma petite pierre à l'édifice.
Je fume depuis mes 15 ans et j'en ai 24 ça fait donc presque une décennie et pendant la plupart de ces années j'ai fumé entre 5 et 15 grosses battes par jour (surtout du shit).

J'aimais vraiment beaucoup ça, je me sentais heureuse sans le bruit dans ma tête, mais j'ai du arrêter parce que le bruit revenait, parce que j'ai ruiné pas mal de relations humaines a cause de ma colère, et parce que je voyais mes capacités décliner.

Aujourd'hui ça fait presque 2 mois que j'ai arrêté, bizarrement j'ai pas trop envie de refumer et les capacités sont pas mal revenues mais le bruit est toujours aussi fort, j'ai l'impression de devenir folle, et la colère ne s'en va pas non plus. Je me demande si je me suis pas trop droguée pour être une bonne personne, une personne heureuse et équilibrée (j'ai pris un peu de drogue dure aussi mais jamais régulièrement. Mais du coup, je connais le faux bonheur, est-ce que le vrai est innateignable ?)

J'ai des anxiolytiques mais a force ça commence à me faire des symptômes de dépendance donc je vais devoir arrêter.

La seule chose qui va bien est le sommeil (j'ai juste eu une semaine de cauchemars intenses mais maintenant je rêve normalement c'est plutôt sympa), Laetitia je m'adresse à toi particulièrement, quand tu voudras arrêter de nouveau pense à la melatonine (novanuit, etc) je sais que ça paraît ridicule pour quelqu'un qui prend du valium mais justement j'ai eu mon sommeil détruit par une période de somnifères et il n'y a que ça qui me fait dormir, sinon impossible de fermer l'oeil.

Enfin voilà, je vous partage tout ça parce que je rejoins beaucoup le témoignage de ceux qui se sentent vides, pas plus joyeux qu'avant, pas plus intéressés par faire des choses, juste un peu moins conne pour ma part. Je sais pas combien de temps ca va durer et j'ai peur de rechuter non pas par envie mais par besoin de ressentir à nouveau quelque chose de positif.

Macsim76 - 31/03/2023 à 13h19

Tous vos témoignages sont très intéressants et je m'y reconnais tellement
J'ai 43 ans, j' ai déjà fait 2 sevrages. Un forcé à 27 ans, crise d'angoisse... Vous connaissez tous j'imagine. Pas trop problématique, à part pour le sommeil.
Un autre en 2017 sur un coup de tête, beaucoup plus difficile.
Je reprends en 2018, plus par goût qu'autre chose, je vivais bien sans.
Et aujourd'hui celà fait 31 jours pile que j'ai juste réduit ma conso par 2, et c'est aussi dur que le sevrage, le sommeil pas top, de 3 h à 6h grand max de sommeil par nuit.
Je vous souhaite tous de réussir dans vos tentatives de sevrage. C'est compliqué mais pas impossible et un échec n'est pas la fin du monde.
Par contre l'échec c'est de ne pas essayer...

Laetitia38959 - 31/03/2023 à 16h17

Coucou a tous, bon voilà je rattaque le sevrage... Je me lance , et vos témoignages me font du bien j ai relu tout le monde .
J'ai commencé que hier et personnellement je prends du cbd et toujours des anxiolytiques (pour mes traitements médicamenteux ça n a pas de lien à l arrêt du cannabis je suis toujours suivi psy avec des accompagnements médoc ponctuel, mais si besoin elle m a dit qu elle pouvait me prescrire un autre anxio qui m aidera plus pour ça) pour le moment je reste sur mon traitement de fond habituel et je verrai si dans une semaine je n' ai toujours pas dormi je l appellerai en larme pour accepter sa proposition

Alexthealien merci pour ton conseil, j ai déjà été sous melatonine mais ça ne prend pas avec moi, je suppose qu on est tous plus ou moins réceptif à certaines molécules ou autre, commes les anti dépresseur où il faut souvent pas mal d essai avant de trouver celui qui fera du bien .
Je ne sais pas trop pourquoi j'arrête mais bon j essai d être à l écoute de moi et je suis dans une bonne dynamique donc je profite de cette phase UP avec un capital énergie positive chargée pour m imposer ça ^^
bon première nuit dégueulasse forcément, les nerfs à vif , angoisse, et colère, beaucoup de colère mais bon .... La journée de boulot aujourd'hui m'a littéralement éclaté. Je pense que mon corps va tomber d épuisement de tte façon à force de nuit blanche et travail mais bon le corps est en manque le cerveau l esprit, ça vient tout perturber . Je vous tiendrais au courant je ne me fixe toujours pas d objectifs de durée quoi mais au jour le jour le plus loin possible
Force à tous

Macsim76 - 31/03/2023 à 16h56

Courage Laetitia et surtout ne te mets pas la pression, quand on arrête ça fait souvent mal, au corps, à l'esprit, mais on le fait et c'est ça le plus important.
Même bien entouré on se sent souvent seul en sevrage, mais se dire que d'autres sont dans la même situation que toi ça peut aussi aider.
Comme quand on fait une insomnie et qu'on se dit 'tout le monde dort pourquoi pas moi !' et bien il y a forcément des tas de personnes en même temps que nous qui ne dorment pas. On se sent seul alors qu'on est sûrement des milliers voire plus à être en sevrage en même temps, à ressentir de la nervosité, à se torturer la tête avec des idées noires, à ne pas dormir...
Bref, on est jamais vraiment seul même si on le croit.
Sinon pour lutter contre les effets du sevrage la sophrologie aide bien, et si comme moi tu n'as pas envie de faire des séances chères chez un praticien, des séances existent sur le net, et il existe aussi un petit appareil mais je ne donnerai pas son nom pour éviter que mon message ne soit pas publié. Une simple recherche sur le net 'appareil sophro' tu trouveras ton bonheur.
Pour moi la sophro a été une vraie révélation, ça détend vraiment et à force de pratique ça peut t'aider au quotidien.
La cohérence cardiaque est également efficace en cas de stress, pareil, une simple recherche internet et tu trouveras des tas de vidéos pour te calmer assez vite.
J'espère que tu trouveras les moyens de fe faire du bien dans cette épreuve, mais tu as déjà gagné d'une certaine manière car tu essayes et c'est le principal.
Bon courage et force à toi et à tout ceux qui liront ces lignes

---

Onizuka16 - 04/04/2023 à 00h47

Bonsoir,

J ai 40 ans et je fumais depuis mes 22 ans, a fréquence de 3/4 joint par jour après le boulot et un peu plus lorsque que j étais à mon compte.

Aujourd'hui ça fais plus de 4 mois que j ai complètement arrêté sans substitue cbd ou médoc.
La fumette a longtemps fait parti de mon quotidien et cela été devenu une accommodation, on se rend pas compte forcément au début mais cela devient comme une prison dorée, le fait de fumer après le boulot été pour moi comme une récompense, quelle erreur...
Sans ce rendre compte, ma vie commençait a tourné autour de ce fameux joint, " a quelle je pourrais fumer, combien, comment,...)
Cela coupe également des relations sociales, mes potes n étant fumeur, j étais le seul, cela m arrivait de ne plus répondre au tel ou d aller au resto par flemme ou trop défoncés

Ce déclic, je l ai eu un dimanche en novembre en lisant les divers témoignages de ce forum.
Je suis allé immédiatement à ma voiture jeté tout ce que j avais, cannabis, feuille, ... ensuite j ai passer un bon coup d aspirateur histoire d enlever le tabac rester au sol et enlever ces reste de fumer froid, cela m a fait le plus grand bien, quand j ai pris l ascenseur en remontant chez moi, je me suis parler en regardant dans le miroir de cette ascenseur, je me suis simplement dis que c est le plus beau cadeau que je puisse m offrir pour une nouvelle vie, cela à été comme un rituel

Les 3 premières semaines ont été les dur, forcément casser les habitudes n est pas évident, nervosité, perte de sommeil, etc..
Mais à un moment, l irritabilité disparaît, le sommeil revient ainsi que la motivation.

Aujourd'hui, fumer ne me manque pas du tout, le seul regret, c est de ne pas l avoir fait plus tôt, je souhaite bcq de courage a ceux et celles qui sont la même démarche, rappeler vous qui vous étiez avant de fumer.

Je remercie également drogue info service et tout ceux qui ont témoigner, vous m avez énormément aidé a travers vos témoignages.

---

gmail45 - 04/04/2023 à 15h39

Bonjour!!
Consommateur régulier depuis mes 15 ans (j'en ai 47 avec un budget de 400€/mois)

je suis passé devant le JAF (pour les droits de visites de mon fils). Si je n'ai pas pu nier ma conso à cause d'un fil de conversation que mon ex à fourni ou elle me proposait de m'accompagner voir un addictologue etc. j'ai pu dire que je m'était arrêté.

Le JAF m'a posé 2 questions:
1/ si ma conso ne m'avait pas posé de problème pour passer mon permis et si je l'avais eu. J'ai répondu que OUI! et j'ai ajouté que je l'avais eu du premier coup.
2/ Ce que j'avais fait pour arrêter et j'ai répondu que je
'avais remplacé ma conso par du CBD car ça trompait le cerveau et que je ne ressentais pas le manque.

Mon avocate m'a laissé entendre que je n'avais possiblement pas été convainquant. Qu'en penser vous?
Elle a proposé que je fournisse des résultats de tests sanguins tous les mois pour prouver mon arrêt.

Savez-vous au bout de combien de temps on n'est plus positif? Merci

---

Dousa - 09/04/2023 à 07h18

Skynerd tu dit que tu as des prises de sang a faire mais dans le cbd il y'a bien du thc non ? Tes résultats ne seront pas du coup Avc thc ?

Profil supprimé - 22/04/2023 à 13h30

Bonjour à tous,

Merci Laetitia pour ce post.
Période de sevrage aussi... 15eme jour après 23 ans quotidien.
J'ai déjà réussi à arrêter qq fois mais tj en gardant la cigarette ou le CBD. Et je suis tj revenue à mon herbe...
La prison dorée c'est tout à fait ça...
Il y a 15jours j ai dit stop, c'est la dernière fois.
Une séance de laser, très efficace... Mais j'ai l'impression que l'univers m'empêche d'arrêter sereinement : j'ai affronté le covid, en même temps qu'une IVG et que ce fichu sevrage...
J'en peux plus mais je veux tenir bon, j ai 3 enfants, 3 pépites qui méritent d'avoir une maman épanouie et qui ne cache pas ses tourments derrière ses joints...
Je suis aussi cheffe d'entreprise et je crois qu il faut être en phase avec son vrai soi pour réussir ce pari.
Étrangement je suis dans l'accompagnement des personnes en difficulté... Besoin d'aider mais avant tout je dois m'aider moi et m'en sortir. C'est un véritable combat tous les jours.
Et vous où en êtes vous ?
Les Vidéos de Frédéric Garcia sur YouTube sont d'une grande aide (j'ai fumé environ 40000 joints dans ma petite vie, j'ai 38 ans.. Ça fair réfléchir!)

Profil supprimé - 24/04/2023 à 08h38

Bonjour,

Après 18 jours sans fumer, je me sens enfin bien.
Bonne nuit sans suées ni cauchemars, j'ai envie d y croire et de vous encourager....
Et je crois sincèrement que le sevrage de nicotine est bien plus physique que celui de la nicotine.
N'hésitez pas si vous souhaitez discuter !

Laetitia38959 - 24/04/2023 à 09h46

Bonjour à tous
Aujourd'hui j attaque ma 26 ème journée sans joint. Toujours le cbd et surt

---

Laetitia38959 - 24/04/2023 à 10h07

Bonjour à tous
Aujourd'hui je suis à 25 jours sans fumer, toujours avec le cbd le soir, et ma foi qui m aide aussi. Merci pour votre soutien ça fait du bien de lire les témoignages, que ce soit des personnes en souffrance ou ceux pour qui c'est derrière eux. Pour ma part le manque est toujours là, les nuits ne sont pas faciles et du coup les journées non plus... Je coche chaque jour et je ne vois pas plus loin que le jour suivant pour tenir.
Je ne vois pas de changement bénéfique, au contraire, les nerfs, impatiente, colère, excès émotionnelle, cauchemars.... C était une grosse béquille pour moi, je lutte pour ne pas repartir sur des traitements médicamenteux trop lourd. Je prends des anxiolytiques au besoin et je me fais du mal pour passer des nuits sans en prendre. Je suis heureuse pour ceux qui ressentent les bien fait aussi rapidement mais je vous jalouse aussi par moment. Je pense trop, je me fais du mal, je m isole parce que je deviens excecrable. Je ne supporte pas les bruits, bruits de bouche, respiration, bâillement, et les sensations sur la peau me font mal. J'ai le sentiment que plus j avance plus je souffre, c'est pour ça que c'est un jour après l autre sans objectif trop gros. Je suis en manque, j'ai failli craquer à plusieurs reprises et je tiens à pas grand chose, j'ai une satisfaction c est de conduire sereinement, ça a toujours été le seul bénéfice mais je me concentre sur ça déjà. Cette nuit j'ai dû dormir deux heures, une sieste, aujourd'hui je suis sur les nerfs, en colère contre le monde entier je ne supporte plus l humain..la marche c'est mon fil qui me fait tenir je marche beaucoup.
Bon courage à ceux qui s accrochent... félicitations à ceux qui ont réussi à passer ces étapes douloureuses du sevrage. J espère revenir vers vous dans un meilleur état et sans avoir craqué... Force et honneur

---

Profil supprimé - 24/04/2023 à 19h37

Bonsoir Laetitia,

Wouahou bravo!!!!

Une question, le cbd vous le fumez ? Ou en gouttes ? Ou autre ?

Sacrée étape, 25 jours c'est énorme.

J'aimerais échanger plus directement avec vous (toi ?) , on est assez similaire j'ai l'impression...

Si jamais il y a un moyen de vous contacter, j'aimerais vraiment...

Profil supprimé - 24/04/2023 à 22h33

Laetitia, et tous les autres , je viens de tester l'hypnose, sur YouTube, "se libérer du cannabis" par "changer la vie."

Extraordinaire sensation.. Testez au moment du manque c'est incroyable !

Ocian - 07/08/2023 à 18h55

Bonjour à tous.
Je profite de ce thread plutôt actif pour parler un peu de moi...
Déjà bravo a tout ceux qui ont réussi à arrêter, la vie change j'imagine et en bien pour la plupart.
De mon côté ça ne c'est pas vraiment améliorer, c'est plutôt pire même aujourd'hui.
Allez je me lance, un peu de contexte.
J'ai 36 ans actuellement et je fume quotidiennement depuis mes 15 ans, ça fait donc 20 ans on vas dire pour arrondir.
Je n'ai jamais eu aucun problème avec ma consommation, je travail normalement avec un diplôme d'ingénieur en poche. Mais j'ai décidé d'arrêter après des années de tergiversations car tout de même ma motivation n'était pas au top et tout était prétexte a fumer. Mais maintenant j'ai des enfants dont un porteur d'autisme et cela demande beaucoup de patience et mon énergie physique (sportive on vas dire, pas de fatigue ni rien) c'était pas ça.
Je fumais au moins 1g par jour et généralement de filtre en provenance direct des pays bas.
Après un coup du sort en forme de gendarme qui m'ont fait un test salivaire, mon choix était définitif. C'était LE moment d'arrêter. Et...
J'ai complétement arrêter a ce moment là. C'était en mars il y a un peu plus de 4 mois.
Pour réussir ça, je me suis accordé du cbd essentiellement sous forme de hash car le niveau de thc est sensé y être plus contrôlé.
Pour l'historique, je fume encore de l'ordre de 0.3g par jour de cbd, seulement le soir.
Les premières semaines ont été terribles, insomnies, perte totale d'appétit, fatigue constante, ccette même fatigue que l'ont ressent quand le joint retombe mais en continue, sans fin. Et les crisesv de panique quotidiennes. psychologiquement la période était un peu compliquée et il faut savoir que je suis un anxieux plus que chronique. Lexomil et paroxetine sont dans mon quotidien depuis bien des années. Je sortais d'une période compliqué avec mon ex employeur également.
Alors le résultat, c'est bien ça qui compte, j'ai récupéré énormément en capacité physique on vas dire, en tout cas je peux a nouveau marcher plusieurs kilomètre sans avoir le cœur a 140 (en bon anxieux j'ai évidemment toute la panoplie de suivi santé, montre avec ecg, tensiomètre...).
Depuis les crises d'angoisse sont devenue rare, même comparé à mon ancien quotidien de gros fumeur.
Voilà les 2 grands point positif de cet arrêt.
Le côté négatif est unique mais terriblement handicapant, a tel point qu'on fini par se dire que ça n'est pas lié, que il doit y avoir autre chose derrière ...
Je suis épuisé, au quotidien, malgré des bonnes nuits. Je suis également devenu hyper sensible au thc, rester a coté d'un fumeur trop longtemps me fait clairement de l'effet, ainsi que les produits cbd genre herbe que je trouve trop fort pour moi aujourd'hui (quelle ironie...)
Mais cette fatigue reste et est étrange. C'est pas vraiment de la fatigue physique. Mais la tête est toujours lourde et cotonneuse. Des acouphènes et un taux de stress très élevé la nuit ... Les yeux qui piquent en journée et des simili vertiges on vas dire
Honnêtement plus le temps passe et moins j'ai l'impression que je vais m'en sortir... Mais bon je continue hein.
J'en ai parlé à mon médecin, honnêtement avec toute l'histoire. Il m'a jamais rien fait faire comme examen si ce n'est un bilan sanguin au départ qui c'est avéré pas trop mauvais.
Voilà, je voulais surtout partager car je ne crois plus en la solution miracle, j'espère juste un jour redevenir en forme et capable de réfléchir correctement durant la journée.
Allez j'arrête de me plaindre. Merci beaucoup si vous m'avez lu jusqu'à la et courage a tous, moi aussi j'ai toujours pensé que arrêter serait facile...
Je vais continuer à vous lire avec plaisir car dans le fond dans ce genre d'histoire on se sent bien seul, l'impression que on est juste bon a se plaindre de mon côté. Merci a tous sincèrement.

Laetitia38959 - 08/08/2023 à 14h04

Bonjour à tous,
Je viens de recevoir une notification pour ton commentaire Ocian, ça faisait un moment que je n étais pas venue. je me retrouve un peu dans ce que tu dis, j'ai entamé mon 5 ème mois de sevrage et je suis toujours fragile. Je me sens épuisée constamment et paradoxalement hyperactive, j ai besoin de me pousser à l épuisement physiquement, psychologiquement, je lis mais même la lecture je me sens nerveuse quand je m'y mets. J ai commencé mon sevrage avec l aide du cbd également, et ça fait trois nuit que je fais sans . Je me sens à l ouest, je me demande souvent ce que ça m apporte dans le fond je me dis toujours que les bénéfices se verront dans le temps mais le temps passe et c'est dur de s accrocher, la foi m aide , mon fils, les gens que j aime , et je m accroche à l idée de dormir bien à nouveau un jour. Mes nuits sont une catastrophe, aucune n'est continue ni reposante. Ça me manque chaque jour et je pense que quand on a eu une consommation si importante la majorité de notre vie, le manque sera toujours là. C'est une lutte qui ne s arrête jamais. Après je suis plus active mais je le suis dans un mal-être, je me pousse volontairement à bout pour essayer de m effondrer d épuisement mais ça ne fonctionne pas. De temps en temps mon corps lache mais je ne ferai tout de même pas plusieurs heures de sommeil sereinement. Je comprends votre sentiment de vous plaindre, mais c'est tellement important d extérioriser je pense ce qu on ressent. J ai la chance d avoir une personne avec moi tellement compréhensive, il subit mes mauvaises nuits, mes nerfs à vifs et mes craintes constantes de sombrer à nouveau. Je ne me projette sur rien depuis le début c est au jour le jour mais à chaque date "d'anniversaire" je suis heureuse et fière que chaque petit pas m ait mené à là.
Je pense qu il est bon de se plaindre, on emmagasine une telle quantité de frustration de galère de mal être qu il faut le sortir de soit pour essayer d être bien .
Vous pouvez être fier de vous aussi , on peut tous l être quelque soit notre parcours et manière de faire, c'est une lutte et ça sera toujours difficile. Pour certains les bienfaits arrivent très vite, au début on me parlait de 6 semaines pour revivre et apprécier de ne plus fumer mais j ai compris que ça ne serait pas le même vécu pour ma part. Chacun son chemin et son histoire.

Plaignez-vous,racontez nous, videz votre sac chaque petit pas est un grand pas on le sait tous .
Force et honneur à tous ceux qui luttent en ce moment

Ocian - 08/08/2023 à 17h37

Juste un Merci Laetitia, je n'étais vraiment pas sur que qqn répondrait et honnêtement je me sent moins seul grâce à ton petit texte. En tout cas, de tout cœur et de tout ce qu'il me reste de courage avec toi ! Et entre nous, méfie toi du cbd, c'est pas toujours super réglo sur les taux surtout en herbe...
Moi aussi j'ai de la chance de ne pas être seul mais en revanche mon entourage, ma femme aussi, tout le monde respecte mon choix mais fume encore et facilement autour de moi. Je peux t'assurer que des fois rien que les fumées ça suffit a relancer le manque, augmenter la force... Le mieux ça serait une île déserte avec du repos, pas de soucis et des encouragements mais ça c'est juste un rêve 🙂

ArriereCour - 12/08/2023 à 01h58

Bonjour à tous,

Adolescent je ne fumais pas de cannabis, j'étais en revanche très porté sur la bouteille et je tirai une fierté d'être un gros buveur qui tenait très bien la boisson.

Vers 19-20 ans j'ai compris que j'étais tout simplement à fond les manettes sur l'autoroute de l'alcoolisme.

C'est à ce moment là que j'ai découvert la fumette. Ça m'a aidé à me débarrasser de l'alcool mais... en prenant sa place.

Ça fait plus de 10 ans que je fume, mais seulement depuis 2 ans à peu près que je fume très régulierement, avec des pics où je fumais plusieurs joints par jour.

Comme je suis passé à la vapote pour arrêter les cigarettes depuis quelques années, je trouve dommage de perdre une partie de ce bénéfice en encrassant mes poumons avec de la fumée de canna+tabac. J'ai donc pour objectif d'arrêter les joints et me suis mis en sevrage plusieurs fois au cours de l'année passée, dont une période de 2 mois clean.

Aujourd'hui je me sens très bien sans cannabis régulier, sauf les premiers jours de sevrage qui sont un peu chiants (j'ai toujours dans ces moments le cerveau en ébullition, 3000 idées à la seconde) et suis "tendu".

Mais rassurez-vous, ça passe vite et véritablement au bout de 2 semaines on y pense même plus.

Je pense que le plus difficile n'est pas l'arrêt, mais d'éviter la rechute des mois voire des années plus tard.

Ceci étant dit, j'aimerais vapoter du cannabis de manière récréative pour des événements ponctuels, les mêmes où je bois de la bière par exemple alors que chez moi en tant normal c'est pas une goutte d'alcool.

Je me dis que si en tant qu'ex alcoolique juvénile j'ai réussi finalement assez facilement à avoir un complet contrôle sur la boisson, cela doit être possible avec le cannabis.

Ce qui m'amène au dernier point : je pense que l'addiction en elle-même est un cache-misère qui vient remplir un "trou". Plutôt que de réfléchir au sevrage de l'addiction, je pense qu'il faut se focaliser sur le "trou" et l'identifier, puis ensuite essayer de voir comment on peut le remplir autrement.
C'est le "trou" qui fait appel d'air. J'ai connu des gens très bien dans leur vie, qui pouvaient se permettre de prendre à peu près n'importe quoi sur une occasion ponctuelle sans aucun risque d'addiction, et je pense que les 2 sont liés.

Je pense notamment à un gars, non-fumeur dans la vie de tous les jours mais qui aimait bien déglinguer un paquet de clopes entier en 1 soirée pour accompagner la boisson, et ensuite plus une taffe jusqu'à la prochaine bringue, même si elle devait intervenir 1 mois après !

Pour conclure, je ne pense pas que le cannabis soit ni mieux ni pire que l'alcool en terme de santé mentale et physique. Je pense que l'on peut très bien fumer/manger/vapoter un peu de cannabis lors d'évènements ponctuels, comme boire des bières à un festival par exemple, sans (re)plonger dans une consommation quotidienne : le paramètre vital étant de savoir si on aime son quotidien sans rien ou non. Si on aime pas sa vie quand on a rien dans sang, on est foutu, quelque soit la substance ou l'activité (sport, sexe) on va forcément se réfugier dans une addiction quelconque pour "oublier" qu'on aime pas sa vie.

Trouvez le "trou", bouchez le avec un truc sain et gratuit, et normalement vous pourrez vous amuser avec toutes les petites récréations sans risque d'addiction 🙂

ArriereCour - 12/08/2023 à 02h02

Et pour ceux qui galèrent avec le sevrage, la petite chanson qui va bien et qui refile un peu de motiv' :

https://youtu.be/ZYEIFIZZXTs

Ocian - 16/08/2023 à 12h09

Tu étais tout de même un tout petit consommateur, heureux que ça ai été si simple pour toi en tout cas. N'oublie pas que tu peux faire de la vaporisation d'herbe c'est le meilleur moyen sain de fumer on vas dire si tu veux tout de même en profiter (style volcano) mais en revanche n'oublie pas que chacun est différent et que l'addiction peut hélas être bien réel et pas simplement remplaçable si simplement...

Ninis - 04/09/2023 à 00h01

Coucou à tous !

Demain c la rentrée et j ai décidé d' arrêter de fumer du cannabis (4 ème tentative) je suis une femme de bientôt 38, avec 2 garçons de 9 et 4 et un conjoint qui fume aussi mais moin que moi et de manière moin compulsive, plu raisonnable.
Je ne fume que le soir quand mes enfants sont couché.
Et là, je m enchaîne...4 , 5 joints à moi tte seule, bien entendu bien chargé, je fume vite , je fume jusqu'à pas d'heure (3h du matin par ex , je suis au chômage actuellement mais même quand je bossai à l usine je fumais jusqu'à 1h, 2h ...)
Le matin je me lève tout le tps ac les yeux éclaté, jsui fatiguée.
Aussi mon compte en banque souffre beaucoup de mon addiction.
C est surtout pour cette raison que je veux stopper, c est du luxe de fumer de la drogue et je ne peux plus me permettre ce luxe...
Je viens d écraser mon avant dernier joint et je stress d avance pour ce fameux sevrage qui m ' attend les bras ouverts...
Je sais ce qui m ' attends ... et cette 1ere nuit sans cannabis dans mon sang, cette nuit où je vais transpirer comme un phoque , et faire des cauchemars atroce de réalisme...rien que d y penser, mon cerveau est en panique! Lol
J' ai tout lu tes commentaires Laeticia et je vois que toi aussi tu galère avec les sevrage douloureux et les rechutes...accroche toi ! Tu en ai ou la ? Car tu as arrêter ya pas lgt il me semble? Courage à toi !
En tout cas , ce post pour me donner du courage d ' avance , et donner du courage à tous ceux qui entreprene un sevrage et à ceux qui sont en plein dedans !
Donnons nous la force de tenir bon face à la tentation de consommer ce poison (si délicieux je trouve...)
J'ai prévu de venir me plaindre très régulièrement sur ce forum
pour raconter la grosse galère du sevrage et aussi parce que ça aide de partager nos expériences, on se sent moin seul !!

Force et courage à tous !

Ninis - 04/09/2023 à 00h06

Merci pour le lien musical ! Ça faisait longtemps que j avais pas entendu cette chanson !
J ai hâte de pouvoir la chanter ! Ha ha ha

Bibikh - 20/02/2024 à 18h18

Bonjour à tous

J'ai fumer à l'âge de 16 ans jusqu'à maintenant 27 ans à base de 7-8 joint par jour desfois moins desfois plus, en janvier j'ai eu des douleur thoracique ce qui m'a aider à stopper net j'ai eu peur que ce soit des problèmes cardiaque… j'ai stopper la cigarette et le shite le 28/01/24 ça va bientôt faire 1 mois que je n'ai plus inaler jde fumer j'aurai aimer savoir si vous aussi avez eu la même expérience que moi ?
Je m'explique :
Je ne ressent littéralement aucun changement, j'ai même cette impression d'être plus faible plus fatigué me concernant le soir j'arrive à m'endormir sans réel problème j'ai envie de reprendre pratiquement tout les jours mais j'ai reelement peur du problème de santé que j'ai eu en janvier du coup ça m'aide à tenir, avez vous eu vous aussi dés douleur thoracique ? Dés sensation d'oppressions la poitrine?
J'aimerais aussi savoir si vous aussi n'avez pas ressenti d'effet pendant le 1er mois d'arrêt tout mon entourage est fière de moi et me dit « c'est bien tu doit ressentir les effets de ne plus fumer etc » mais sincèrement je ne ressent aucun effet sauf un le réveil j'ai les idées beaucoup plus clair mais sur le reste je suis toujours fatiguer, aigris parfois, en colère pour un rien…
J'aimerais savoir si mes crises d'angoisses allez disparaître? Si j'allais redevenir normal ? si oui combien de temps cela prend il? J

Désolée si je mélange tout mes ce sujet est tellement tabou que j'ai plein de question qui se mélange j'ai parler avec un médecins mais il n'est pas fumeur ces donc compliquer de se comprendre je pense que les personnes qui pourrais m'informer et le comprendre ce sont les ancien fumeur
Alors je vous lit tous et je vous souhaite énormément de courage, arrêter avant des problèmes de santé ou du moin essayer de diminuer avant quil soit trop tard

---

Laetitia38959 - 21/02/2024 à 10h23

Bonjour à tous, bonjour bibikh,

Ça faisait longtemps que j étais pas passé par ici. Bravo pour ton arrêt et je t envoi beaucoup de courage.
Ton médecin a pu t orienter vers une psy peut être ? Le mien m avait fait une ordonnance pour une psychiatre, elle m a accompagnée dans mon sevrage et surtout dans la résolution de ce qui me poussait à fumer. J' ai été accompagnée par le travail de parole combiné à un traitement pour ma part, j étais déjà sous anti dépresseurs mais un traitement pour le sevrage en plus m avait été donné. Je pense que cela dépendra de toi, de ton passé aussi, j avais commencé à fumer en 5 ème et j'ai 33 ans J ai réussi à arrêter pendant 8 mois l année dernière, puis j ai rechuté et aujourd'hui je suis de nouveau en sevrage depuis environ deux mois . Je vois clairement la différence entre mon sevrage l année dernière accompagné de traitement et dans une vraie douleur physique psychologique et mon sevrage d aujourd'hui. Je n ai plus besoin de traitement. Pour mon précédent sevrage je ne supportai pas le contact physique, ma peau (le toucher, frottement de la serviette après la douche, le souffle dans la nuque..) les bruits m étaient insupportables, difficultés à respirer aussi, sommeil inexistant et ça pendant plusieurs mois je ne voyais aucun bénéfice et je notai chaque jour comme une victoire. Puis j ai craqué mais je me suis imposé un nouvel arrêt, cette fois ci plus facile, je ne saurais pas l expliquer. Je pense que notre état d esprit, notre mental, notre état de santé emmotionnel est très important.
Pour tes douleurs tu pourrais peut être faire des examens comme une échographie si tu as des doutes. Ça peut être physique, ou des angoisses qui te prennent ça peut faire mal aussi. En tout cas félicitations tu peux être fière de toi. Je pense que notre corps nous communique ses douleurs et ses limites et qu'il faut l écouter.

C'est un long parcours propre à chacun je te souhaite sincèrement de t en sortir, je me le souhaite aussi et à toutes les personnes en sevrage ou ayant la volonté d arrêter

---

Laetitia38959 - 21/02/2024 à 13h42

Et ninis je n avais pas vu ton message je n' étais pas revenue depuis longtemps comment se passe ton sevrage ?

Ad93 - 21/02/2024 à 21h51

J ai 30ans, je suis une personne anxieuse et suite a des grosses crises d angoisses du a un abus de cannabis j ai fait des allées retour au urgences du novembre a debut Janvier 2024.
Suite a cela j ai décidé de tout arreter sans substitut cannabis et tabac depuis le 21 janvier 2024, mais quel enfer...
Au début tout allé bien les 3 premiers jours surement car j avais encore de la nicotine dans le sang mais la sa fait 1mois tout juste et ce qui est très étrange c est que j ai cette sensation de manqué d air, pas le matin tout vas bien mais passé des tranches horaires comme 17h, 23h, 1h c est vraiment la merde. Un coup j ai l impression de manqué d air, un coup coup j ai des sortes de crampes/douleurs au ventre coté gauche, je suis casiment souvent fatigué dans le sens ou j ai envie de rien, j ai l impression que des que je force c est la merde et je ne m endors pas avant 3/4h du mat.... De plus j ai perdu énorment de poids par manque d appétit je fais 70kg pour 1m83 alors qu en octobre 2023 j en faisais 85... Le fait que je mange limite j ai l impression d avoir des coupures d airs et apres passé quelques temps apres le repas des ballonnements...
Je fumais depuis mes 19ans environ 2grammes de cannabis par jour et un paquet de 30g de tabac me faisait 2jours...
J ai passé un prise de sang assez complète c etait ok, une radio thorax c est ok, electrocardiogramme ok, et aujourdhui j ai un scanner avec injection thorax/abdopelvin et ma hantise c est d apprendre que j ai une BCPO....
Je n ai pas les poumons qui me piquent quand je respire, quand j essaye de courrir j ai cette impression de respirer a plein poumon mais passe l effort je me sens vraiment pas bien...
Merci encore pour vos expériences car je retrouve pas mal de symptomes... Je n ai plus l envie de fumer mais je pensais pas avoir de tel effets physiques et psychiques .
Merci de prendre le temps de me repondre car sa ma fera du bien.
Amicalement et Bon courage.

Laetitia38959 - 22/02/2024 à 10h24

Bonjour Ad93, merci pour ton témoignage. Est ce que cette sensation de manque d aire n est pas un peu comme une crise d angoisse ou de manque ? Comme si tu avais du mal à respirer ? Est ce que ces horaires correspondent à tes anciens " pics de consommation" ? Je te souhaite du courage pour ton examen et de bon résultats. C'est déjà bien que tout tes examens réalisés jusqu aujourd'hui soient ok pour toi. L arrêt de cannabis et tabac est très compliqué, passer de forte dose à plus rien c'est normal que ton corps réagisse aussi, je te souhaite de t accrocher mm si on ne voit pas tout de suite ni avant un bon moment pour certains, les bien fait. Mais ça va t aider. Peut-être te faire accompagner par une psy aussi pour parler de tes angoisses, de ton sevrage, de tes craintes etc on se retrouve souvent assez seul dans un sevrage, face à "nos démons" et une personne neutre extérieur et dénué de jugement ça aide beaucoup. Tiens bon

---

Ad93 - 23/02/2024 à 04h30

Salut Laeticia,

Merci d avoir pris le temps de me répondre.

Scanner avec injection thorax/abdo pelvien tout vas bien j avais vraiment peur que ce manque d air vienne d une BCPO/DYPSNÉE ou j en passe

Tu as raison surement de l angoisse refoulé depuis mes 19ans caché par les substances weed et tabac.
Je vais me forcer a manger car avant pas d appétit surtout car quand je mangeais j avais la sensation de manquer d air et apres le repas des douleurs aux ventres intestins avec des gazs incessants et je pensais que c etait du a un cancer des intestins ou a un caillou ou j en passe.

Mais ouai avec le recul ces moments ou je suis pas bien c est dans les horaires ou je fumais beaucoup beaucoup....

Je me suis mis a boire du magnésium pour aider mon transit, voir pour de la fleur de bach ou de l Arkorelax ou melatonine comme j ai vu dans certain commentaires.

32 jours de sevrage mais faut reconnaitre qu il y a de l evolution fini les soirs ou je transpirais et que j etais ultra sensible au sensations de mon corps.

Et toi comment te sent tu ? comment se passe ton sevrage si tu l es encore ? Tes symtomes ?
Merci d avoir pris le temps de me repondre
Amicalement Ad

Laetitia38959 - 23/02/2024 à 10h34

Coucou Ad, je suis bien contente que ton dernier examen ce soit bien passé. Peut être que tu fais de l intolérance ? J' ai un ex qui à son arrêt a eu des soucis de transit important, jusqu'à ce qu on lui diagnostic la maladie cœliaque, grosse intolérance au gluten. Chose qu il n avait pas quand il fumait. Mais peut être du stress aussi, pense à bien boire de l eau si jamais puis peut être parler avec un médecin de cette importante perte de poids. J' ai plutôt tendance à prendre quand j arrête ^^ je pense que ça calme mes angoisses de manger du sucré/ gras.
32 jours plus d un mois joyeux premier mois de sevrage, j espère le début d' une nouvelle vie sans addiction.

Je suis en sevrage toujours oui ça doit faire deux mois j ai arrêté cette dernière fois beaucoup plus facilement. J' ai malheureusement arrêté plus d une fois dans ma vie avec un record de 8 mois consécutifs mais j'y crois, un jour j arriverai à m en passer. Je sens déjà que je le vis beaucoup mieux, malgré qu il y ait toujours des phases de manque,hier soir par exemple je ne supportai aucun bruit aucune sensation sur ma peau, ça faisait vraiment longtemps que j avais pas eu du mal comme ça, mais j ai pris un poste avec des horaires d équipe qui me fatigue beaucoup je pense que ça joue aussi mais bon je reste optimiste. On v

---

Laetitia38959 - 23/02/2024 à 10h37

Je crois que j ai envoyé mon message trop tôt j allais dire on va y arriver ^^ soigner une addiction en guérir vraiment c est un peu le combat d une vie mais ça en vaut le coup tiens bon tu t en sors vraiment bien, tu t es fait aidé tu as pris des rdv ,passé tes examens, et tu tiens le coup tu peux être fière de toi

---

Ad93 - 23/02/2024 à 18h28

Salut Laeticia,

Toi sa fait 2 mois félicitation !
Oui me concernant il fallait que je passe tout ces examens pour me rassurer c est important pour une personne anxieuse comme moi ????
Je pense vraiment que ces mon intestins/ventre qui a rétricit de facon spétaculaire vu qu en perdant l appétit j ai perdu 15kg en 3mois...
Je n ai plus aucune envie de fumer et je commence vraiment a voir que ces crises sont la quand je fumais beaucoup...
Je suis curieux j attends le 6 mars pour le Bilan cardiaque mais je suis pas inquiet le scanner etant je le redis le plus stressant et mes 2 ECG étaient nickel.
Mes prises de sang sont bonnes, les vendredis je jeune pour me désintox et puis je prie pour qu un jour je sois libre de mes angoisses. Ca va le faire.
En tout cas ne lache rien le corps et ses mystères encore une fois tout est question de patience.
bon courage a toi en tout cas

Ad93 - 23/02/2024 à 18h31

Pour la perte de poids il y en a le sevrage cannabis sa leur fait perdre de l appétit a mort comme j ai vu dans certains commentaires. Comme me dit mon père faut se forcer ????

Ad93 - 23/02/2024 à 18h39

Re laeticia,

Concernant mon transit j ai vu qu il mettait entre 1 mois et 2 mois pour se rétablir je suis soulagé car tu vois meme quand je jeun le vendredi j ai mal au meme horaires de consommations ???? Apres pour la maladie coeliaque sa se verrait peut etre dans une prise de sang comment ton ex la su ?

Ad93 - 23/02/2024 à 19h37

Re re Laeticia ????

J avais oublié de te demander tu es en sevrage cannabis uniquement ou tabac également ?

Voili voilou j attends tes reponses du coup ????

Lahess - 04/03/2024 à 06h36

Bonjour je veux rester anonyme sa fait du bien de lire vos messages vraiment j'ai aussi une histoire bon j'ai pas du tout la même histoire que vous moi c'est beaucoup beaucoup moins compliqué j'ai 25ans et Javez commencer à fumer à 24ans en gros j'ai fumé 6mois et franchement Javez peur de ne pas pouvoir arrêter a la base j'ai Javez fumer même une cigarette
Désolé si je suis pas le bienvenu ici vraiment j'ai tout lu et sa ma vraiment fait du bien j'ai réussi à arrêter beaucoup plus facilement que vous psk j'ai jamais fumé dehors et aussi j'ai jamais fumé chez moi (chez mais parent) j'étais en couple avec une fille qui avait un appartement et elle fumé depuis longtemps mon rêve c'était que elle arrête de fumé elle me disait que c'était compliqué elle avez déjà réussi à arrêter elle a repris je sais pas pourquoi et pour la comprendre bah j'ai commencé puis comme toute les bêtises de se monde toute bêtise que on fait 1x on le fait 1000x c'est juste la première fois qui et dure ensuite bah je vivais chez elle pendant 6 mois je fumé matin midi soir vraiment et j'me disait j'arrête quand je veux je suis pas comme tout le monde et y a un côté de mon cerveau qui me disait t'es foutu ta vie mtn c'est sa et Javez peur mais vraiment et j'me laisser allez j'allez plus au travaille rien comme si j'attendais de mourir puis j'me suis dit faut que j'arrête et je reprend ma vie en mains entre temps elle et moi y a u des conflits malheureusement et on a décidé de ne plus être ensemble du coup je suis retourné chez mais parents et j'ai laissé cette histoire derrière moi j'attendais les symptômes chaque nuit chaque jour mais rien au bout deux 3 semaine j'ai compris que c'était dans ma tête mais parfois j'ai peur de recommencer et vraiment tombé dedans en fin je vous dérange peut-être avec mon message inutile mais Javez besoin de sa merci d'avoir écrie tout sais message en expliquant vos problèmes votre parcours on dirait pas comme sa mais vous aider beaucoup de gens on et tousse pareille et on et beaucoup à lire tout sa on et tousse un peux curieux et franchement sa fait du bien de savoir que on et jamais seul le plus dure c'est les week-ends quand y'a rien a faire bref courage à vous on et capable de tout le cerveau humain et fascinant et fumé c'est peut-être pas la meilleure expérience de vie mais on sais se que sais et on mourra moins bête c'est toujours une expérience de plus a condition d'arrêter d'autre commence et d'autre arrête d'autre re sombre mais bon garder en tête que y'a toujours toujours pire mais vraiment et y'a beaucoup plus compliqué que sa et 40ans c'est jeune y'a 50ans y en a il refont leur vie donc comme on dit chacun son temps chacun son rythme

---

fr33ziix - 10/03/2024 à 08h40

Bonjour à tous et à toutes, déjà je souhaite féliciter tout ceux qui évoquent leurs histoires toutes différentes mais qui en réalité se ressemblent en un point, ce poison qui nous fait vivre dans notre mode parallèle loin de nos problèmes et de nos responsabilités, mais qui au réveil nous rappellent à quel point on est en réalité malheureux de se voiler la face, par le biais de cette fumée épaisse et de cet apaisement que procure chaque barre tirée sur son joint, au point d'en rouler deux avant de dormir pour ne pas être déçu à la fin du premier et être sûr d'être mort de fatigue et de défonce pour s'endormir. Je ne sais pas si je suis encore légitime à vous donner des conseils ou à vous partager mon sevrage car j'ai seulement arrêté depuis 5/6 jours mais en tombant sur vos témoignages en recherchant des informations sur le sevrage du cannabis sur internet (nottament sur les perturbations du sommeil parce qu'il est 7h du matin, mon esprit est mort de fatigue mais je n'arrive pas à fermer l'œil) , je me suis dis que je pourrais peut être en aider certains en vous donnant les clés qui pour moi ont l'air pour le moment de sceller à jamais cette porte des enfers qui fut autrefois mon antre.
Tout a commencé au lycée avec des amis à une soirée où j'ai sûrement voulu avoir l'air cool et essayer ce que mes potes faisaient, puis c'est devenu quelque chose de normal d'attendre la fin des cours pour aller se defoncer avec ses potes mais sans pour l'instant acheter ma propre consommation. J'ai donc commencé comme ça a 16 ans et j'ai fini par m'acheter ma propre cons et à fumer dés que j'avais un moment ou que j'étais avec mes amis en finissant par le bédodo qui me devenait de plus en plus indispensable.
8 ans partis en fumée plus tard, on se retrouve aujourd'hui, j'ai 24 ans et la sensation que je viens de me réveiller d'un mauvais rêve qui a empiète sur ma vie pendant tout ce temps en me faisant sortir de mon chemin de vie pour le remettre à plus tard. Jai été licencié car je n'étais plus assez consciencieux au travail et à la suite de ça j'ai passé un an au chômage ou mes journées étaient rythmées par manger, aller à la salle (pour me donner bonne conscience) et rentrer me defoncer la gueule en jouant aux jeux vidéos avec des potes, tout ça en vivant avec ma chérie, autrement dit pas la vie rêvée mais pourtant rien ne me rendait plus heureux que de rentrer après cette journée type pour fumer mon joint.. Combien de nouvelles années ou pour résolution on devait ne plus y toucher, combien de fausses promesses à ses parents, ses amis, sa compagne.. Peut on réellement parler de fausses promesses quand on le souhaite mais qu'on y arrive pas je pense que oui car c'est hyper bateau j'ai limite honte de dire ça ici mais tout n'est que question de volonté et surtout de comprendre pourquoi vous le faites et pour qui vous le faites, pour VOUS ! Vous n'arrêterez jamais de fumer si vous n'en trouvez pas les raisons qui vous pousseront à le faire, vous n'arrêterez pas parce qu'on vous le demande mais parce que vous savez qu'au fond de vous ce serait mieux pour vous et vous le souhaitez, vous souhaitez être fier de vous, reprendre votre vie en main peu importe votre âge et les actions que vous souhaitez encourir que ce soit de renouer des liens ou d'être épanoui dans votre travail, dans votre vie de famille, avec votre femme ou simplement pour votre santé physique et mentale etc… Moi ça a été sûrement l'un des éléments déclencheurs, ma copine m'as larguée car ne me prenais pas soin de notre relation mais surtout car je ne prenais pas soin de moi, et comme le disent les dictons on se rends compte de ce que l'on avait une fois que nous le perdons.. Malgré tout les problèmes que vous rencontrerez, se réfugier là dedans ne fera que les accentuer lorsque les effets de notre marie jeanne adorée ne feront plus effet. S'offrent alors à vous deux solutions, être défonce h24 (ça c'est la mauvaise option lol) ou arrêter de tomber dans la facilité et prendre sa vie en main en affrontant les problèmes et en assumant tout ce que l'on est mais surtout ce à quoi l'on aspire. Il n'y a pas de honte à être accro à la fumette c'est son essence même, il n'y a pas de honte à galérer à s'en détacher non plus mais imaginez vous plutôt le plaisir et la fierté ressentie lorsque vous y serez arriveré. J'ai voulu me reprendre en main pour me laisser une chance de la récupérer mais aussi pour retrouver le Mattéo ambitieux et qui fonce sans se poser 3000 questions et en partie grâce à elle je mesure aujourd'hui les dégâts que fait cette merde sur nos quotidiens (perte de mémoire, concentration partielle, hâte de rentrer pour se caler et rouler son beuz, nécessité d'un joint sinon impossible de dormir, avoir toujours de la conso d'avance pour ne jamais manquer, quantité d'argent colossale à coup de 10g par semaine, fatigue constante, éloignement social, procrastination, flemme de tout, et j'en passe tellement d'autres que vous connaissez tout aussi bien que moi. J'ai même perdu mon permis à cause de cette merde. J'ai donc eu une énorme opportunité professionnelle qui m'est tombée dessus par hasard que j'ai failli d'ailleurs refuser car en fumant tout les jours je ne m'en sentais pas capable ni digne, on sous estime tellement l'impact que ça a sur notre confiance en nous et notre détermination je le ressent déjà au bout de même pas une semaine, mais encore une fois si vous arrêtez parce qu'on vous dit de le faire et pas dans votre intérêt et en ayant un but précis à tout ça vous n'y arriverez sûrement pas et risquez de replonger. Je dis ça sans savoir encore si je vais y retoucher un jour dans ma vie mais pour être honnête avec vous moi qui étais fumeur chronique je suis rentré de ma première journée de formation dans mon nouveau travail, j'ai fumé le soir et j'ai vu toutes ces appréhensions ce stress cette anxiété me submerger de nouveau par rapport à mes capacités à réussir dans ce nouveau travail et c'est la que je me suis dis que ce n'étais plus possible, plus possible d'être régit par cette merde que j'aime pourtant tellement, plus possible de ne plus croire en moi, de douter, même de devenir parano et fou parfois.. Je veux me prouver que j'en suis capable, que cette personne qui fume et qui parle dans ma tête n'est pas la personne que je suis au fond de mon âme, me prouver qu'avec de la détermination on peut venir à bout des pires merdes qui existent même si elles nous rongent depuis des années. Vous le savez comme moi au début c'est dur, j'ai passé une semaine de formation avec des nouveaux patrons exigeants, des nouveaux collègues une volonté de faire bonne impression etc, tout en subissant les symptômes du sevrage (changements de vêtements deux fois dans la nuit car trempés, énormes difficultés pour s'endormir; fatigue chronique, sautes d'humeurs, sentiments de dépression et de manque et j'en passe.. Mais ce que je peux vous assurer c'est qu'en 8 ans il n'as jamais du se passer 2 jours sans que je fume au moins un joint et ça a pas du arriver souvent mais pourtant depuis lundi soir je n'ai plus touché un grammes de shit ou de beuh et pourtant, car je sais pourquoi je le fais et pourquoi j'entame ce combat contre moi même, je n'en ressent même plus l'envie, je ne marque pas chaque jour sur un tableau car ce serait synonyme d'un reprise certaine, je n'ai même pas encore jeté ma consommation, ni vidé mon plateau de roulage car je me répète je sais dans quels buts je fais ça et je sais que je le fais pour moi pour me permette de renouer avec moi même et avec la vraie vie, celle qu'on fuit tous depuis bien trop longtemps… Les premiers temps sont les plus durs car ce sont toutes vos habitudes à changer (plus de joint en rentrant du taff, devant les jeux vidéos, devant la série, avec les copains etc) et surtout votre corps manque de quelque chose qu'il a toujours eu et il doit désormais se débarrasser de toutes les merdes que ça vous a mis dans votre corps. Donc si je peux vous conseiller quelque chose, c'est de sortir de chez vous, voir des amis (qui ne fument pas dans un premier temps si vous ne vous en sentez pas capable d'affronter ça), de faire du sport, de prendre soin de soi, de cuisiner, de faire des petites choses qui vous procurent du bonheur. Le fait que j'ai « perdu » ma copine joue son rôle tout de même car je souhaite lui prouver que si j'ai su changer de telles choses dans ma vie je suis prêt à tout changer pour elle. Et honnêtement même si elle ne revient pas je le ferai pour moi car c'est sûrement dur pendant un temps mais dans 5 ans quand vous regarderez dans le rétroviseur, vous serez tellement fier de ce que vous avez accomplis et de la personne que vous vous serez permis de devenir, j'en vois déjà les bienfaits sur ma concentration, ma sociabilité, ma confiance en moi et tant d'autres choses alors que ça ne fait pas encore une semaine, mais forcément si vous ne voyez que le manque et que vous vous persuadez que vous n'y arriverez pas vous ne verrez que le négatif et pas tout le bien qui suit qui est tellement plus grand. Quand je ressent l'envie de fumer un joint avant de dormir par exemple (le bédodo c'était vraiment ma religion je pouvais faire 10km à pieds pour avoir mon bout avant de dormir, donc une habitude dure à supprimer) dans ce cas je m'allume une cigarette, ce n'est clairement guère mieux mais je pense que dans un premier temps ça peut aider sachant que je fumais déjà des cigarettes. Concernant les médicaments et le cbd faites attention à vous, vous n'allez trouver dedans qu'une nouvelle drogue de substitution ça n'aurait aucun intérêt selon moi.

Je m'excuse pour la longueur du message ce n'était pas prévu aha , je vous remercie j'avais sûrement besoin de mettre des mots sur

toutes ces émotions qui me traversent l’esprit, et ma copine/ex (même si ça va deja un peu mieux entre elle et moi depuis ma reprise en main) ne fumant pas c’est différent elle ne me comprendrai pas autant que vous et je me dis que si je peux en aider ne serait-ce qu’un seul parmi vous je me dois de le faire !
Dites vous que le plus dur c’est d’éliminer tout ce que ça a laissé comme traces en nous, la suite c’est que du bonheur vous serez épanoui et fier du travail accompli et vous aurez le droit de l’être, on a vraiment tendance à sous évaluer la difficulté de l’épreuve que vous êtes tous en train d’affronter, car c’est vraiment pas simple, donc bon courage à tous dans cette quête je vous souhaites le meilleur

Je vous tiendrai au courant de l’évolution de ma situation !