FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ACCRO AU CANNABIS

Par Bruno-29 Posté le 16/09/2018 à 22h53

Bonsoir.
J'ai 35 ans. Marié et père de 2 enfants.
J'ai commencé à fumer du cannabis à 18 ans, pour essayer.
Je n'ai plus jamais arrêté.
Entre mes 21 et mes 25 ans, j'ai essayé presque tout ce qui ne s'injecte pas en intraveineuse... j'avais de mauvaises fréquentations et vous savez ce qui arrive quand on cherche la mort ?
On la trouve !
Je crois que c'est au 9 ou 10e enterrement que j'ai compris que je devais partir car voilà ce qui m'attendait.
J'ai déménagé et coupé les ponts.
Ce fut très dur car je n'avais plus personne mais ça m'a libéré.
Depuis ce jour, je ne fume que du cannabis mais de manière importante.
J'ai rencontré une fille quelques mois plus tard et elle connait mon histoire.
C'est aujourd'hui ma femme et nous avons 2 enfants.
Elle n'a jamais rien touché et elle est contre mais le 'tolère' par amour mais je vois qu'elle en souffre.
J'ai un travail, mon couple va bien, je m'occupe de mes enfants et j'aide ma femme aux taches ménagères.
Mais je n'arrive pas à tout arrêter...
Je sais que je dois le faire pour ma famille mais je sais que mon comportement change.
J'ai peur que ça finisse par détruire ma famille.

Auriez des conseils à me donner afin de m'aider à arrêter définitivement ?

Merci d'avoir pris le temps de me lire.

30 RÉPONSES

Bruno-29 - 17/09/2018 à 16h58

Personne pour m'aider ? Personne n'a de conseils ?
Tant pis je vais me débrouiller tout seul.

Moderateur - 17/09/2018 à 17h24

Bonjour Bruno-29,

Je suis sûr que d'autres internautes passeront par là pour partager avec vous leur expérience. Un peu de patience.

Pour réussir à arrêter il ne faut pas seulement en avoir la volonté mais aussi la motivation. C'est-à-dire qu'il faut que vous le fassiez pour vous avant tout et en ayant une connaissance intime des bénéfices que vous en escomptez. Il est important que ces bénéfices soient supérieurs à terme aux inconvénients que vous trouvez à arrêter de fumer.

En vous lisant je comprends que vous avez une envie d'arrêter de principe : pour votre famille, votre compagne qui en souffre, pour sauver votre couple peut-être. Ce sont des bonnes raisons mais c'est pour quelque chose d'extérieur finalement. Où êtes-vous dans tout cela ?

Mon conseil est donc de vous remettre au centre de vos bonnes raisons d'arrêter, par exemple en rendant très concret pour vous ce que cela vous apporterait d'arrêter. N'arrêtez pas pour les autres, arrêtez pour vous.

Et si vous ne trouvez pas de motivation suffisante pour le moment sachez que cela se travaille et peut se discuter avec des spécialistes. Vous pouvez par exemple prendre contact avec les professionnels d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) pour faire le point avec eux et analyser quels objectifs vous souhaitez atteindre. Ils vous aideront et vous accompagneront dans la réalisation de vos ambitions.

Drogues info service peut vous fournir les coordonnées du CSAPA le plus proche (0 800 23 13 13) et tout simplement en parler aussi avec vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 18/09/2018 à 13h30

Bonjour Bruno-29. Je comprend bien ta situation. Tu es addict au cannabis. Alors moi pour arrêter j ai été en cure car seule je n y arrivait pas. Après il faut que tu change tes habitudes et que tu les remplaces par d autres. En plus Après l arrêt tu ressent une immense fierté et ça change une vie et ses comportement. Courage

---

Bruno-29 - 18/09/2018 à 16h19

Bonjour Lisette.
Merci de ta réponse. Le sevrage a t-il était long dans ton cas ? As tu des conseils pour arriver à penser facilement à autre chose durant cette période ?
En tout cas bravo

Profil supprimé - 18/09/2018 à 20h26

Bonsoir Bruno,
J'étais comme toi consommatrice de cannabis (10 minimum par jour dans les dernieres années) depuis l'âge de 16ans et j'ai aujourd'hui 34 ans. Ça va faire 1 mois que j'ai arrêté. Je ne vais pas te cacher que c'est vraiment la galère. 1ere semaine j'étais pleine de doute et surtout pleine de tension. Enive de vomir, aucun appétit, transpiration excessive la nuit à devoir me changer 3 fois et finir mes nuits sur le canapé. 2eme semaine angoisse et déprimé, insomnies et tjrs pas d'appétit donc perte de poids sans compter la constipation. Franchement c'est pas facile du tout. On n'a dit drogue douce? Mon oeil! 3 ème semaine insomnie gravissime, j'allais au boulot en mode zombi mais lappetit revenait petit à petit. J'ai même manger le matin ce qui m'étais jamais arrivé du moin dans mes souvenirs. Juste pour cette galère je ne veux plus jamais touché à ça. Aujourd'hui je commence à voir le bout du tunnel. Je sors quand je veux ! Oui avant dès que je fumais il m'étais impossible de sortir je devenais parano l'impression que tt le monde me regardait. Aujourd'hui je profite enfin de la vie la vrai vie . Je redeviens sociable petit à petit. Beaucoup de gens mon fait la tête parce que je n'étais jàmais disponible. Quand je finissait le taf j'avais qu'une seule hâte c'était de rentrer dans ma grote. J'aime rester dehors, je me suis mise au sport, je commence à renouer avec ma famille, plus besoin de zoner au quartier et leur laisser tt l'argent que j'avais galerer à gagner. Je ne crie pas victoire car je me sent encore fragile. Je ne fréquente plus aucun fumeur car j'ai peur que ce démon revienne. Oui pour moi j'étais habité par un démon que je devais viré et c'est chose faite. Je te souhaite vraiment que tu stop radicalement cette misère. Tu es dans un brouillard et pour voir plus clair arrête et c'est comme tout pour réussir il faut se battre. Je te souhaite bonne chance et tu peux le faire . Pour moi sincèrement je n'aurai pas parier 1 centimes, car pour moi je pensais que cetait impossible d'arrêter. Mon prochain combat c'est la clope car maintenant je carbure laisse tomber lol. Tiens nous au courant !

Bruno-29 - 20/09/2018 à 18h37

Bonjour Sarah.
Merci de tes encouragements et bravo à toi pour ton courage !
Ton sevrage a été très dur visiblement et c'est tout à ton honneur d'avoir tenu... Bravo pour la volonté dont tu fais preuves !!!
C'est mon 4e jours aujourd'hui sans fumette et après 15 ans à avoir fumé tout les jours, ça se passe assez bien...
Un peu de mal à m'endormir et un peu d'énervement mais c'est tout. Je me sens même plutôt bien et je redécouvre certaines choses. Se réveiller en forme et sans la bouche sèche et pateuse j'avais oublié à quel point c'est agréable.
J'avoue que j'ai eu quelques inquiétudes sur le fait d'y penser toute la journée, d'avoir des envies fulgurantes et incontrôlables de fumer un joint ou de devenir invivable mais non.
Je ne sais pas si les choses changeront dans les semaines à venir mais je suis confiant.
Et ma femme est très heureuse et la voir ainsi me fait du bien et me donne encore plus de motivation. Faut dire qu'elle ne s'y attendait pas vu le nombre de fois où je lui ai dit que j'arrêterai sans le faire pour autant. Mais cette fois c'est différent...

Je tenais a remercier également le modérateur pour la pertinence de sa réponse qui m'a aussi permis de me poser les bonnes questions !

Profil supprimé - 24/09/2018 à 09h38

Salut !
Moi je suis plus radicale que vous je pense parce que oui le cannabis je voulais arrêter depuis longtemps mais j'ai toujours rechuté, mon conjoint est aussi un fumeur depuis ses 10ans! Moi 14ans et j'ai 30ans aujourd'hui , j'ai réussi à arrêté les drogues plus dur voilà 5ans mais le cannabis est encore là !
Depuis une semaine maintenant j'ai arrêté avec mon conjoint (impossible sinon avec lui qui fume toute la journée) mais en + du cannabis nous avons aussi stoppé le tabac et remplacé le tout avec une cigarette électronique et j'avoue que le goût j'adore !miam gâteau aux fraises ! Mais c'est dur ! Donc me voici ici lol si vous avez des conseils parce que y a des moments je deviens très très irritable et désagréable surtout le matin ! Je refuse de prendre les drogues légales des médecins pour m'aider à arrêter !

Bruno-29 - 24/09/2018 à 19h18

Bonjour Madness.

8 jours maintenant que je ne fume plus de cannabis et me concernant je n'ai que des effets bénéfiques.
Je ne suis pas irritable ni nerveux bien au contraire. Je me sens plus zen et je n'ai aucun manque.

Je précise, et je pense que c'est très important, que je considère que je ne fume plus. Non pas que j'essaye d'arrêter mais que j'ai arrêté ! Et ça fait sans doute toute la différence !

Je prend mon petit déjeuner en musique (chose que je ne fesais pas avant) et mes journées commencent ainsi dans la bonne humeur.

Je vous conseille donc de changer vos habitudes en instaurant quelque chose qui vous donne le sourire et vous motive pour la journée.
J'espère que ce mauvais passage sera éphémère pour vous et que vous trouverez la solution la mieux adaptée.

Profil supprimé - 26/09/2018 à 23h58

bonsoir Bruno 29,

Merci pour votre conseil, je vais essayer cela demain matin!
Avez-vous vous aussi du mal à trouver le sommeil ? moi oui et en + je fais des cauchemars! donc le réveil n'est pas agréable loin de là.

Je prefere preciser que pour moi l'arrêt du cannabis n'est pas comme tout le monde, j'ai eu un grave accident de la route voilà 3 ans, trauma cranien grave j'ai eu beaucoup de chance de récuperer toute ma tête mais en séquelles j'ai un acouphène à l'oreille droite et depuis l'arrêt du cannabis le bruit de mon acouphène se modifie donc voilà pourquoi mes réveils sont aussi désagréable pour moi en particulier.

Bonne continuation à vous.

Bruno-29 - 28/09/2018 à 21h30

Bonsoir Madness.

Concernant les acouphènes je ne peut pas vous aider car je ne suis pas confronté à ça.

La première semaine j'ai eu beaucoup de mal à m'endormir moi aussi et les cauchemars étaient nombreux et très intenses. Je me réveillai plusieurs fois dans la nuit et je me souvenai très clairement de ces derniers même 2 ou 3 jours après. Mais je n'en fais plus ou du moins pas au point de me réveiller " perturbé " et je ne m'en souviens pas.
Je m'endors assez facilement désormais et je me suis aussi rendu compte que lire un peu avant de dormir me détendait. Bien plus que le téléphone ou la télé et les vidéos que j'avais tendance à regarder avant de dormir.

J'espère que vous commencez à trouver des solutions, tenez moi au courant et si je peux vous aider ce sera avec plaisir.

Je reviendrai très régulièrement ici et j'espère que mes astuces vous sont utiles.

Bonne chance et bon courage.

Profil supprimé - 02/10/2018 à 21h43

Bonsoir Bruno 29,

Pour moi les nuits ne sont jamais les mêmes, une fois super bonne nuit sans cauchemar ni réveil et la suivante une bonne terreur nocturne pour me réveiller alors j’appréhende toujours d’aller dormir ! Mais je n’ai pas très envie de fumer bizarrement sauf quand je trouve un joint sous le canapé !lol

Pour mes humeurs c’est pas le top, je suis facilement irritable voir méchante surtout avec des gens cons (pardon pour l’expression) il ne faut pas essayer de passer devant moi à la caisse dans un magasin par exemple ! Mais moins qu’au début de l’arrêt je pense, je contrôle mieux mes humeurs avec le temps.

En tout cas vu ce que j’endure je ne pense pas que je reprendrai la fumette ni le tabac, ma cigarette électronique par contre j’y tiens!

Étant ancienne consommatrice d’un peu près toutes les drogues sans en être tombé dans la dépendance comme pour le cannabis bizarrement l’envie d’en regoûter revient alors que quand je fumais non !

J’ai repris le dessin et le tatouage donc je pense qu’arrêter à du bon vu que je reprends plaisir à simplement dessiner alors que j’avais stoppé depuis longtemps.

J’espère que pour tout se passe bien et dans la bonne humeur pour vous.

Bruno-29 - 10/10/2018 à 17h41

Bonjour Madness

La semaine est un peu compliquée avec de fortes envies de fumer alors que les 15 premiers jours s'étaient bien passé.
Je dors bien et sans cauchemars ce qui n'était pas le cas au début.
Je suis aussi plus facilement irritable et je m'énerve pour des choses parfois futiles. Je pense que c'est une sorte de contre coup... mais je m'accroche.
J'espère que de votre côté ça se passe de mieux en mieux.
Les matins et réveils sont ils toujours aussi compliqués ?
Écoutez vous de la musique le matin comme je vous les suggéré ?

Au plaisir de vous lire.

Bon courage à vous

Profil supprimé - 15/10/2018 à 15h00

Bonjour Bruno29,

29 pour le Finistère ? Parce que moi je suis Concarnoise !
Alors je n'ai pas repris c'est déjà bien, presque 1 mois d'arrêt, pour pouvoir dormir j'ai été voir le médecin sinon avec l'acouphène c'était l'enfer, du coup le matin ça va mieux qu'au début un grand soulagement pour mon conjoint !
J'ai pas envie de refumer mais j'évite toutes tentations aussi comme on ne fumes plus chez moi même les amis.
Je suis toujours facilement énervé et irritable, j'espère que cela s'apaisera avec le temps !
Dans l'ensemble je dirais que ça va mieux même si c'est pas encore parfait !
Bon courage à vous aussi parce qu'il en faut beaucoup je dirai lol

---

Profil supprimé - 16/10/2018 à 19h33

Bonsoir Bruno,
et bonsoir à tous
ça me fait plaisir de pouvoir lire toutes vos expériences, je me sens moins seule.
J'ai du arrêter le cannabis suite à une suspension de permis. j'ai commencé à fumer quotidiennement à partir de 17 ans, j'en ai aujourd'hui 33. L'arrêt n'est pas facile surtout quand ce n'est pas un choix mais que ça m'est imposé si je veux récupérer mon permis.
Les premiers jours comme bcp d'entre vous: difficultés à manger et trouver le sommeil (ayant des difficultés dans ces deux domaines depuis mon enfance, je m'étais d'ailleurs auto persuadée, depuis mes 17 ans, que c'était le cannabis qui m'aider).
Au bout de deux semaines, grosse surprise, je dors bcp (trop?) et très facilement. Par contre cauchemars très intense au point de m'en souvenir pendant plusieurs jours, sueurs nocturne (je me réveille vraiment trempée). Je me demande quand ça va s'arrêter ...
L'appétit aussi va très bien (trop?). J'ai tout le temps faim.
Par contre je trouve le temps long (célibataire, pas d'enfants, tout mes amis sont de gros fumeurs donc je les vois un peu moins ces derniers temps). Je m'ennuie atrocement. Le problème est que toutes les activités et occupations que j'avais je les faisais en fumant un joint: jeux, piano, séries, films, lectures ... j'étais très actives avec le cannabis et aujourd'hui ces même activités n,ont plus la même saveurs. J'ai bcp de difficultés à retrouver du plaisir dans quoique ce soit.
Sinon je suis bcp moins impulsive qu'avant, et ça j'en suis la première étonnée. On me l'a fait remarqué au travail que mon comportement avait changé et ça me fait du bien.
Voilà je voulais aussi partagé avec vous cette phase de ma vie qui n'est pas facile facile!

Bonne continuation à tous

Bruno-29 - 22/10/2018 à 18h00

Bonjour Madness

Oui 29 car Brestois !
Ça fait maintenant 5 semaines que j'ai arrêté le cannabis et je ressent une grande différence ! Le sommeil, l' appétit, la nervosité, la motivation, tout s'améliore et mon entourage aussi me l'a fait remarquer.
Je n'ai plus du tout envie de fumer désormais et je suis également de moins en moins pessimiste.
Je pense pour ma part que le plus dur est derrière moi mais j'attend aussi les " coups durs " car c'est dans ces moments là que la tentation de reprendre risque d'arriver.
Je suis content de constater qu'il y a de l'amélioration de votre côté et je pensai que l' irritabilité s'estompe avec le temps.

Merci à vous Marie pour votre témoignage.

Au plaisir de vous lire et en vous souhaitant bon courage dans ce combat contre nos vieux démons, car oui il en faut beaucoup.

Profil supprimé - 23/10/2018 à 04h33

ça me fait plaisir de voir que tout va bien pour vous.

Je suis en arrêt de travail pour un moment (entorse grave du genou), ça fait partie des "coups durs" qui peuvent arriver comme vous dites.
La semaine dernière j'ai craqué, j'ai roulé un stick. Curieusement je n'ai pas aimé. Je pensais le fumer en 30 secondes mais il s'est avéré que je ne l'ai même pas fini, ça m'a presque donné la nausée. C'est ce qui me fait dire que je suis dans la bonne voie car depuis j'en ai plus du tout envie.

Sinon, au passage, moi aussi je suis Brestoise!

Moderateur - 23/10/2018 à 10h03

Bonjour mariebzh,

Si je puis me permettre, comme vous allez être relativement inactive à cause de votre entorse, je vous conseille de jeter tout ce qui vous permet de fumer et ce qui peut vous rester de stock.

Comme vous arrêtez c'est une tentation inutile et qui rend les choses plus difficiles. Bien sûr là, heureusement, vous vous êtes sentie mal en fumant ce stick et vous avez l'impression que vous n'en n'avez plus envie. Mais de la même manière qu'une personne qui a la gueule de bois peut se jurer de ne plus jamais boire mais pourtant reboire quelques jours après, votre cerveau peut vous convaincre de réessayer et de ne pas rester sur cette dernière mauvaise impression. Surtout si vous vous ennuyez et que, donc, le cannabis et le matériel pour le fumer sont à portée de main.

De plus, certains fumeurs qui ont réussi à arrêter on fait de l'acte de "tout jeter" une action symbolique qui les a aidé à faire véritablement le deuil de leur fumette.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/10/2018 à 11h51

Bonjours les Bretons !

Toujours à fumer ma cigarette électronique j'adore! bien meilleur qu'une cigarette je conseil pour arrêter le tabac !
Mon sommeil va mieux je n'ai plus de cauchemars et je ne me réveille plus en sursaut, je suis toujours sous médicaments pour dormir mais cela m'aide bien! L'appétit ça va sauf pour le matin j'arrive toujours pas à manger.
Moi aussi j'étais beaucoup à lire surtout en fumant des joints et depuis je que j'ai arrêté je ne lis presque plus mais je bouge plus! Je pense à reprendre un sport.
Les rechutes c'est mon rayon si on peut dire lol et oui le premier tu as la tête qui tourne avec mais c'est aussi le début de la reprise, si je peux te conseiller un truc c'est de jeter tout même les feuilles, toncar et de ne plus voir des fumeurs pendant ta convalescence, j'en ai eu des potes sympa qui passaient me voir (immobilisé pendant 6 mois) et en passant me vendait leurs trucs!
Personnellement j'ai mis de côté ces gens aujourd'hui et j'ai plus personne qui me tente en venant fumer chez moi. J'ai même déménagé dans le 56 pour mettre de la distance ! L'arrêt est plus facile même mon conjoint qui fumait plus que moi n'a pas repris non plus, je ne cri pas victoire mais cela fait plus d'1 mois d'arrêt pour nous et ça va on tiens bon mais on se fait plaisir avec les goûts de cigarette électronique lol
Bonne continuation à vous et courage!

Bruno-29 - 23/10/2018 à 19h49

Bonsoir Madness et Marie.

Je suis entièrement d'accord avec vous Madness, il faut tout jeter ! C'est à la fois symbolique et ça supprime toute tentation. Qui ferait un régime avec un gâteau à disposition h24 ?
Aujourd'hui j'ai refusé de fumer sur un joint. Et ça ne m'a pas fait y penser pendant les heures qui ont suivi pour autant. Et puis ça reviendrait à repartir de zéro... alors merde lol.
Les fréquentations ont beaucoup d'importance durant le sevrage, surtout lorsqu'ils sont là avec la fumette.
Je suis content pour vous que vos nuits soient plus agréables car cela influe indéniablement sur l'humeur !

J'espère que votre blessure ne nécessite pas d'opération et que vous gardez quand même le moral Marie ! Effectivement lors d'un sevrage ça n'aide pas à se changer les idées... peut être la lecture vous permettrait elle de vous "évader" ? Êtes-vous alité ?
Je vous souhaite beaucoup de courage pour cette mauvaise passe et ravi de discuter avec une brestoise !
Etes vous en contact avec le CSAPA pour vous aider durant votre sevrage ?

Je reviendrai ici au moins une fois par jour et merci également de votre soutien à toute les deux.

Profil supprimé - 26/10/2018 à 09h50

Bonjours!

Je ne connais pas Csapa mais mon médecin m'a recommandé (énormément même) de me faire suivre par une association spécialisé dans le sevrage des drogues pour éviter encore une rechute, donc j'ai un thérapeute et mon médecin, par contre mon conjoint n'a pas voulu lui, après chaque personne est libre !
En tout cas je dors mieux et parler avec d'autres qui ont le même problème ça aide on a du soutien et se faire féliciter c'est toujours agréable
Bonne continuation à vous !

Bruno-29 - 26/10/2018 à 18h16

Bonjour Madness

Ravi de voir que vos nuits s'améliorent et bravo d'avoir eu le courage de ne pas craquer ! Car il en faut énormément pour tenir lorsque les nuits sont difficiles.
Moi je n'ai eu recours à aucune aide maiq je n'en ai pas ressenti le besoin. Et puis j'ai le soutien de ma famille et ça aide énormément.
On m'a conseillé d'essayer l'hypnose mais j'y crois pas trop à ces trucs là lol.
Bonne continuation et en espérant que vos acouphènes sont moins intenses.

Profil supprimé - 31/10/2018 à 12h59

Bonjour !

Moi on m'a parlé d'une sorcière sur douarnenez lol
Alors pour mon acouphène c'est un tout, si je dors mal, si je m'énerve c'est le son qui s'amplifie dans l'oreille, il faut l'accepter et avoir une bonne hygiène de vie pour vivre correctement avec. Donc ça va maintenant que le plus dur est passer, comme je dit souvent j'ai mon propre bordel dans mon crâne !lol
Par contre j'évite toujours les fumeurs comme la peste, j'ai trop peur encore de retomber dedans.
Sinon je ne vois que les points positifs de l'arrêt, l'odeur, mon poids, j'ai plus envie de faire des choses comme visiter des galeries d'art et puis surtout sur mon compte bancaire, le dealer nous a même contacté parce que lui aussi doit voir une différence avec 2 gros fumeurs en moins!
Sur mon travail aussi je suis plus cool le matin (je commence à 5h une semaine sur 2) mes collègues en on rigolé lol je parle ! Chose rare avant 7, 8h.
J'avais déjà fait des arrêts mais jamais les 2 tabac et cannabis en même temps et donc rechute à chaque fois, je suis de plus en plus confiante pour une réelle réussite cette fois! Avec ma cigarette électronique, certaines au travail on tellement aimé l'odeur à la pause que c'est l'épidémie !
Tout va pour le mieux et j'espère que pour vous aussi
Bonne continuation à vous!

Bruno-29 - 06/11/2018 à 18h38

Bonsoir Madness

J'entame ma 8ème semaine sans cannabis et je me sens très bien. Je pense aussi à arrêter la clope mais j'avoue que j'ai du mal à pensé que les cigarettes électroniques ne sont pas nefastes pour la santé.

Merci de votre soutien et content de voir que tout va de mieux en mieux pour vous.

Bonne continuation

Profil supprimé - 12/11/2018 à 15h49

Bonjour. Me voici nouvelle sur ce forum. Je suis mère de 3 enfants et mes 40 ans approchent !!!! Je suis parvenue à réussir à arrêter de fumer à chacune de mes grossesse mais irrémédiablement je replonge.
Je lis vos post et cela me motive.
A bientôt

Profil supprimé - 12/11/2018 à 21h49

Bonsoir à tous
Alors moi presque 9 semaines à 2 jours près, ça va très bien ! Mes rêves sont même agréable chose que je pensais impossible au début !
Pour la cigarette électronique je n'étais pas pour au début non plus mais entre les nicorettes et les patchs c'était pour moi impossible d'arrêter et franchement horrible à s'en tirer les cheveux lol pour la santé par rapport aux cigarettes c'est quand même mieux, par exemple je ne tousse plus et ne crache plus un truc gluant jaune ou vert noir et cela est fort agréable le matin je ne pense plus café clope mais café et mon goût du moment (pain grillé confiture fraise pour cette semaine) après à chaque personne de choisir mais pour moi la cigarette électronique est vraiment efficace vu que je n'ai pas rechuté et ma fille préfère aussi, la cigarette ça pue comme elle dit et maintenant c'est vrai que je sens l'odeur de loin d'une cigarette !
Cacouxx oui enceinte moi aussi je ne fumais pas de cannabis mais la cigarette ! Cela fait 11ans maintenant mais c'était une bonne motivation pour arrêter mais jai repris assez rapidement après l'accouchement ! Surtout pendant les nuits difficiles et vu qu'elle était nourrie au biberon !
N'importe quel excuse est bonne pour reprendre !

Bonne continuation à vous !

Profil supprimé - 19/11/2018 à 12h38

Salut à vous moi moi j'en suis je pense à ma 10e tentative d'arrêt et cette fois-ci je suis au 20e jour, Sophie des discussions est intéressant je vous transmet un lien d'une application où je suis inscrit on peut se retrouver aussi c'est un peu plus animé donc vous pouvez jumeler entre drogue à votre service et cette application

https://play.google.com/store/apps/details?id=ch.unige.stopcannabis

Bonne journée bonne soirée à tous moi à l'instant je me prépare pour partir à la salle de sport il fait beau et on dit f...uk à la drogue

---

Bruno-29 - 20/11/2018 à 22h02

Bonsoir à tous

9 semaines et 2 jours aujourd'hui sans fumette ! Quand je pense que j'ai fumé pendant 15 ans... mon seul "regret" est de ne pas avoir eu la volonté d'arrêter plus tôt. (si on peut parler de regret car j'aimais fumer)
Je pense désormais à arrêter la clope car je sais que c'est l'étape suivante.
Je n'ai plus aucune envie de me fumer un joint et j'avoue que je me sent beaucoup mieux aujourd'hui.
Merci beaucoup Madness pour votre soutien régulier, ça fait du bien de se sentir compris, soutenu et sans jugement.

Merci à vous PUISSANCE VF pour le lien. Je me suis inscrit sur le site qui est très bien fait et que je conseille à mon tour.
Madness je vous le recommande également

Bonne continuation à tous et ne baissez jamais les bras.

Profil supprimé - 04/04/2019 à 22h38

Bonjour à tous!
Je viens au nouvelle....
En espérant que tout va bien pour vous.
Pour ma part c'est pas le top....
En attente de vous lire.

Profil supprimé - 06/04/2019 à 22h56

Bonjour a tous je viens de lire vos post.
Je souhaite du courage a bruno qui tente de se sortir de tous sa. Les post date de 2018 et la seule reponse recente et celle de Sarah 6969 qui apparement ne va pas trop bien.
Si tu veut en parlez sarah je reste disponible je me suis inscrit pour sa aidez et temoignez.
Noublie pas quil y a des hauts et des bas. apres tous les efforts que tu a fournie ne retombe pas dans ce cercle.

Bruno-29 - 13/10/2019 à 21h04

Bonsoir

Mon arrêt du cannabis a commencé il y a 391 jours aujourd'hui.
Je n'ai pas repris ni même refumé depuis mon arrêt du cannabis.
Désormais tout va très bien et j'ai repris une vie bien plus saine et active. Je ne pense plus du tout au cannabis et je n'ai plus aucune envie d'y retoucher.
J'en ai tellement bavé durant le sevrage que je ne tiens pas à devoir recommencer cette période à nouveau.

Sarah6969, j'espère que vous lirez ce post et que les choses se sont arrangées pour vous.
Dans l'attente de vos nouvelles, je serai content de pouvoir échanger avec vous et vous aidez si je le peux.