© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

J ai arrêter le cannabis du jour au lendemain

Par Profil supprimé Posté le 26/02/2019 à 02h40

Bonjour je fumais le shit depuis 15 ans.Chaque jour je fumer je n’ai jamais eu d interruption aucun jour de pause durant toutes ses années.Je viens d’un quartier et 90%de mon entourage fume et j’ai meme des amis qui le vendent.Donc arrêter même pas j’y penser une seconde,car j’avais une facilité pour me procuré du shit affolante.Si je vous écris se message c est pour vous aider car je sais qu il y’a beaucoup de personne dans mon cas qui liront se message et qui sont prisonniers de cette drogue j’ai appeler des psychologues parler avec des médecins etc... la totale mais rien à peine sorti du cabinet je me roulais un joint pour me detendre en me disant que sa server a rien de parler avec eux en faite je voulais juste me rassurer en disant que d aller consulter un médecin s était un bon signe mais je continuer à fumer car je voulais être à la recherche de cette évasion qui te met dans ta bulle cette bulle qui sans le savoir te détruit.Apres manger fallait un joint en regardant un film fallait un joint en jouant à la play fallait un joint en faite à chaque chose que je faisait fallait un joint lol donc vous voyez j etai un gros fumeur jusqu’au jour où il y a eu se déclic se moment ou tu prend le dessus sur la drogue la solution c est que c est une question de mentale tous se passe dans la tête croyez moi tout le monde peut arrêter il n y a pas de miracle tout se passe dans la tête cherchez juste la raison pourquoi je dois arrêter???est ce que toutes ma vie je vais rester dans se mode???ma fille est encore petite mais quand elle grandira et comprendra???L ennui est une grosse cause de fumer donc que dois je faire de nouveau pour plus m ennuyer et plus m isoler à fumer de nouvelle activité alors pas la peine de quitter son entourage car si ton pote saute d un pont tu fera pas comme lui donc j insiste que c est uniquement dans la tête dans la tête et que dans la tête faut être fort et dire cette fois ci j arrête fini basta je suis plus malin que sa!!!!et ensuite le dire que ta arrêter moi personnellement sa me motivé de le dire car c était une fierté énorme de pouvoir le dire soyez fort les premiers jours c juste l habitude qui vous manquera ne croyez pas que sa vous tuera le corps d arrêter d un coup ni que vous aller être nerveux car encore une fois je le répète c est juste dans la tête au contraire on m’a dit des milliers de fois que je suis devenu beaucoup plus sympa depuis que j’ai arrêter donc croyez moi je le répète mais tous le monde peut arrêter c juste une question de mentale bon courage à vous j espère vous motivez et si vous avez des questions n hésitez pas...Se message je les écrits uniquement pour vous motivez vous pouvez le faire

5 réponses

Profil supprimé - 18/06/2019 à 18h01

Merci pour votre message pleins de motivation et de bienveillance .

J’ai aussi été capable d’arrêter du jour au lendemain. Ma vie ne tournait qu’autour de ça. Je fumais 5 joins + pr jours , je faisais tout par le join.

Mais il y avait aussi le mal être, là depression, la solitude pure, la peur des autres, du monde .

Ça a été ça mon déclic. Marre d’avoir peur. Marre d’être une merde. Marre de ne plus contrôler son propre corps.

Ce qui m’a aidé à arrêter, c’est de me faire la morale tout seul et surtout d’avoir la colère d’arrêter. Vous devez avoir la haine contre le cannabis. Si vous êtes là aujourd’hui, c’est qu’il vous fait du mal.

N’ayez pas peur du sevrage. Il sera présent c’est évident, quoi que ça dépend des gens. Mais ce n’est qu’une étape. Le plus dure ce n’esr Pas d’arreter De fumer en soit, car quand vous avez déjà arrêté 2 jours je peux vous dire que vous êtes déjà lancer .

Le plus dure c’est de reprendre les habitudes. Car vous allez y penser encore et encore.

Pour contrer ces mauvaises pensées, repensées encore et encore au mal que ça vous procure , quel que soit le mal engendré. Imaginez une vie sans. Une vie sans joins, c’est déjà votre destin qui change.

Je n’ai que 23 ans. Je sais que c’est dure de se rassurer en lisant des messages d’inconnu, mais je vous assure que tout ceci est réel et que moi aussi, je suis , j’étais comme vous à me poser toutes ces questions de COMMENT JALLAIS FAIRE

C’est simple. Arrêtez. Plus les jours sans fumer passeront, plus vous vous sentirez bien.

Pour ceux qui ne fument pas de clope (pour combler le manque du join) c’est une autre père de manche.

C’est le même principe. Sauf que vous n’avez pas la clope pour combler... eh ben, si vous arrêtez le canna au moins après ça yaura plus rien.

Je commence à m’embrouiller. Je vous laisse. Bon courage.

Profil supprimé - 06/05/2021 à 09h55

Bonjour à tous,

Je me reconnais totalement dans ces deux messages. J'ai 36 ans et j'ai été un gros fumeur pendant presque 20 ans. (plus de 5 joints par jour). J'ai eu un déclic il y a quelques mois et j'ai décidé d'arrêter du jour au lendemain. Étrangement je n'ai pas eu de mal sauf les 2 premières nuits où je n'arrivais pas à dormir mais le problème a rapidement disparu. Par contre je me suis mis à fumer plus de 20 cigarettes par jour car le geste de fumer me manquait beaucoup. Je me suis mis du coup à fumer du CBD, et ça me sert en quelque sorte de placebo. J'ai le goût mais pas la "défonce". J'ai commencé par en fumer 4 joints par jour et aujourd'hui c'est devenu, après quelques mois, un petit plaisir que je me fais 1 ou 2 fois par semaine. Pour les personnes qui ont du mal à arrêter du jour au lendemain c'est une méthode que je recommande. Par contre je tiens à le signaler il n'y a pas de miracle. Le plus important pour arrêter le cannabis est la volonté.

Arrêter le cannabis a clairement été l'une de mes meilleures décisions. Je me sens beaucoup plus en forme le matin, je suis plus productif dans mon travail, et je sors beaucoup plus. Bref je sens clairement que ma vie s'est améliorée depuis que j'ai stoppé ma consommation. N'ayez pas peur d'essayer d'arrêter la vie est meilleure sans le cannabis !

Aiglondu15 - 02/10/2022 à 23h26

Moi, cela fait 1 an jour pour jour que j'ai arrêté le cannabis.
J'étais un très gros fumeurs à raison de 10 joints par jour. Et comme un témoignage précédent, du jour au lendemain j'ai décidé de tout arrêter. Par contre pour moi, pendants près d'un mois, ça à été un calvaire. Sueur nocturnes, cauchemar, j'étais tout le temps sur les nerfs.

Après, j'ai remplacer le moments joints par quelques chose d'autre. Bizarrement, la cigarette me dégoûte. Je remplaçais cela par le sport (foot et muscu) J'ai aussi été adeptes de e book. D'ailleurs faut que je retrouve le lien de ce livre qui m'a occupait l'esprit.

Y'a rien à faire. Il faut la volonté. Depuis que j'ai arrêté, j'ai repris goût à tout et je suis redevenu Super actif. J'ai retrouvé du taf. Et je me sent libre.

Leabof - 21/07/2023 à 11h31

Bonjour, je vous remercie à tous pour vos messages qui sont plein d'espoir et de bienveillance.
Pour ma part, j'ai 24 ans. Je suis fumeuse de joints quotidiennement depuis à peu près six ans. Jusqu'à il y a quelques semaines, je n'aurais jamais imaginé espérer une vie sans joint. Je me projetais fumeuse pour le restant de mes jours. Oui mais voilà, j'ai eu un déclic. Celui d'avoir envie d'être pleinement MOI. j'ai réalisé que dernièrement, la plupart du temps, après avoir fumé un joint, je me reposais en attendant que mon état passe car il ne me satisfaisait plus. J'ai peur, terriblement peur. Mais j'ai lu le livre « la méthode simple pour arrêter de fumer » et j'ai compris que la peur n'était que les conséquences de la drogue que j'imaginais me soigner. Ça va aller, j'en suis persuadée. La vie est bien trop courte pour n'être nous qu'à moitié.
Nous vaincrons cette peur.

Avec tout mon coeur, Léa

Danslamerde - 21/07/2023 à 16h08

Bonjour n ayez pas peur j ai arrêté depuis mars après 18 ans de fumette ça a pas été simple car ça c est fait dans la douleur mais aujourd'hui ça va je vois la différence je suis plus en forme mon cerveau refonctionne a plein régime et avec tout son potentiel
Des fois je repense au moment stone à la rigolade avec les copains en fumant mais ce sont des souvenirs et j y reviendrais pas à un moment faut passer à autre chose il y a mieux dans la vie !
Croyez en vous les gens ! Ne baissez pas les bras ! Et surtout dites vous bien que c est pour allez dans le mieux car clairement quand on a le cerveau enfumé on E rend pas compte de tout ce qu'on rate et surtout tout les choses dont on a pas conscience
J ai vécu 18 ans sans vraiment me poser de questions car le cerveau était mis sur pause avec la fumette aujourd'hui je vois bien la différence certe les émotions sont plus fortes et plus développées il faut donc apprendre à les contrôler mais pour le reste je n y vois que du positif d avoir arrêté
Bien à vous force à vous les gens