© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Je souhaite m’en sortir..

Par Profil supprimé Posté le 21/03/2019 à 19h55

Bien l’bonsoir !
Je suis actuellement consommatrice de cannabis depuis 3 ans. Je lance cette discussion afin de savoir « comment pourrais-je m’en sorrir? ». Je souhaite arrêter car ça détruit beaucoup de personnes autour de moi, et c’est strictement ce que je veux. Mes relations de couple sont tendu, je parle peu à ma maman, déscolarisé depuis pratiquement 1 ans.
Je suis dans une phase très difficile. 2 fois j’ai essayer d’arrêter de moi même en diminuant... Pendant 1 mois je n’ai rien toucher, mais malheureusement une crise est arrivée peut de temps après... Je ne supporte pus. J’ai un comportement mauvais alors que je suis certainement pas comme ça.
Il y a encore 4 ans j’étais une fille très discrète qui se montrait pas vraiment, qui ne connaissait ni substance ni rien.. Je suis tomber dans tout ça « à cause » de mon ancien petit ami... Très addict au cannabis, j’ai commencer à fumer avec lui.. Alors au début c’était les week end.. et ça a fini part : j’ai commencer à acheter. et depuis ce jour je savais que c’était foutu. Je suis rester 2 ans avec cette personne, je l’ai ensuite quitter. Mais pas réussi à arrêter..
Je suis très consciente de vouloir arrêter et veux le faire...
J’aimerais juste que l’on m’aide parce que seule, je n’y arrive pas. Si vous avez des adresses, des personne qui pourrait me raconter comment ils ont arrêter ça serai avec un grand plaisir. Merci de vos réponses.

2 réponses

Profil supprimé - 28/03/2019 à 08h49

Salut justjndl,

Je suis un ex-fumeur de weed, j'ai réussi à arrêter et ça n'a pas été facile.

Tu peux me dire pourquoi tu es "consciente de vouloir arrêter", quelles sont tes motivations ?

Courage, je suis là si tu veux en parler

Profil supprimé - 06/04/2019 à 20h48

Salut just je me suis inscrit sur le forum pour lire des personnes qui cherchaient des solutions pour arretez le cannabis nottament.
Si je peut te donnez quelques conseils sa serait deja de te dire que l'arret du cannabis se fais progressivement les premieres semaines sont difficile mais la clef de la reussite et la determination. tu peut sombrer en

depression les premiers jours mais ne tinquiete pas tous reviens a la normal tu va retrouver de lapetit tu va te reouvrir socialement tu va te sentir vivre et libre de ne plus dependre du produit pour entreprendre des projets. Ta vie va se reorganisèe et tu va vite prendre conscience que cela ne faisait que nuire a toi. apres tu n'est pas la seule dans ce cas je suis passez par la jai replongez plusieurs fois par manque de determination l a substance tapporte un sentiment de bien etre mais cela est trompeur . Tu peut essayez de Commence par reapreciez ce que tu aimez faire avant de fumer ensuite je te conseilllerais de ne pas te renfermez et de te confiez a quelqun sur qui tu peut compter. Eloigne toi des personnes de ton entourage qui fume encore. Fais un maximum de sport (natation course a pied) et bois beaucoup de the ou de l'eau sa aide a eliminer toute les substances qui restent dans ton corps.
Le cannabis malgres ce quon dit ne fais que ralentir dans la vie tu es jeune ne loublie pas tu a toute ta vie devant toi. Prend les devant et sois confiante sa va allez