© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

J arrête de fumer le cannabis et le tabac mercredi , c est décider!!

Par Profil supprimé Posté le 24/03/2019 à 16h02

J aimerais trouver des personnes motivés et qui en on marre de vivre avec le tabac et le cannabis , afin qu on puisse échanger et s aider lors de l arret.
Je me sent seule aujourd'hui et j ai que 27 ans , ce poison m as enlever ma joie de vivre , ma bonne humeurs, mes souvenirs et surtout il a éteint la flamme qui briller en moi...
J ai rdv avec une addictologue mardi et après moultes tentatives pour arreter j ai l impression que si c est pas maintenant c est jamais ...
Les addictions sont un enfer à l état brut , le chemin est rigolo et décaler mais arriver à destination , au porte de l enfer ..c est la dévastation....on a plus la force de faire demi tour , car l envie et la motivation sont rester sur terre , le bon sens aussi , coincer et prisonnier on se voit tel un acteur dans un film en train de foutre sa vie en l air , en fumée...
Je ne veux plus être esclave de mes pulsions.

10 réponses

Profil supprimé - 25/03/2019 à 13h38

Bonjour , je commence aujourd’hui je suis venu sur ce site pour justement consulter différents avis. J’ai déjà réussi à arrêter de fumer 2 mois et qlq fois 3 semaines et cette fois j’amprecierai vraiment y parvenir. Donc je me tiens à disposition si tu veux savoir de quelle manière d’autres le vivent dans le même temps.

Profil supprimé - 25/03/2019 à 19h18

Oui ,pareil pour moi j ai déjà arreter deux mois deux fois puis après rechute , moi j arrête demain j espère que sa va pas être trop dur car bon la c est finit pour moi je peux plus continuer ...J ai gâcher ma jeunesse
En tout cas si tu veux échanger et me dire ta progression au fil du temps je suis la

Profil supprimé - 26/03/2019 à 07h56

Bonjour à vous..
C'est marrant de voir un post comme ca.. je suis arrivé ici un peu par hasard , j'ai vu le nom du post sur le menu du site.. j'ai cliqué.. je me retrouve à voir mon problème similaire à d'autres personnes..
Moi aussi l'addiction canna tabac me ronge depuis 15 ans, elle a commencé joyeusement au lycée et se

termine difficilement en tant que chef d'entreprise..
Moi j'ai un rdv avec un hypnotyseur cet aprem.. j'ai déja essayé il y a un an .. le résultat était surprenant, cependant je n'ai pas réalisé le travail que j'aurais du faire.. j'ai rechuté..
Je prendrai ce forum pour venir témoigner, ca va peut etre m'aider..

affaire à suivre..

Profil supprimé - 26/03/2019 à 16h45

Re bonjour,
Alors je suis aller ce matin chez l addicto et je me suis fait jeter.
Pas de dire possible pour le cannabis...car le taux de rechute une fois revenu dans le réel est trop important .
C est ce que j ai fait avant , sevrage à l hôpital puis à xahque fois la rechute au retour....
Cependant j ai compris le plus gros du mécanisme ....er surtout elle m s fait comprendre que tout viens de moi , c est à mo8 à trava8ller personne le ferat à ma place.
Dans un pétard il ya de la thc qui produit des effets au cerveaux, d évasion tout sa , c est un mirage dans le désert....
Mais ce qui faut savoir c est que la thc en elle même n est pas une substance addictive mais récréative. On tombe donc amoureux de son effet , dopamine élevé (circuit de récompense)
Cependant nous sommes tous d accord on fume pour la plupart nos perards avec de la nicotine !!!
La nicotine est à l origine de ses problème d addiction que l on confond avec le produit .
Donc en prennant un substitut de nicotine, assez fort le manque serat amoindrir, même si la nicotine est toujours présente sous forme de substitut elle sert plus facile à éliminer...mais au vu du nombre de temsp que vous avez fumer ce n est rien, comme ont dit c est moindre .
Sa permet de se débarrasser de la toxicité, et de la combustion.
Elle m as donc prescrit patch , gomme, cigarette électronique si vraiment sa me manque trop mais la c est ma première journée et sa va , puis je me sent d attaque .
Je vous en dit plus dans quelques jours .
Je viendrais de temsp en temps pour écrire ce que je ressent et m aider .
On peux tous y arriver , la facilité c est facile on en retient aucune fierté aucun plaisirs rien , mais quand on s y met ...la pour moi je réalise le plus grand projet de ma vie , me sauver du cannabis , de la cigarette.
Cette prison psychologique est un cercle il faut le briser .

Profil supprimé - 27/03/2019 à 09h01

Bonjour Lina..

Ton discours me fait peur.. enfin celui de te accompagnement médical...

Premier jour pour moi sans tabac ni canna après avoir était voir un energéticien hypnotiseur.. Bref le message qu'il m'a porté est bien loin de celui de ton entourage médical ...

Je ne veux pas juger car je pense que les choses sont très complexes... mais comment faire un sevrage si tu continues de donner à ton corps de la nicotine? des patchs...

SEVRAGE = ZERO

Il ne faut plus de nicotine!!! pourquoi certains souhaitent prescrire de la chimie? fouttage de gueule honnêtement.

Les premiers jours restent les plus durs à tenir effectivement car l'appel de la clope est présent... ahhhhhh

Laissons passer ces jours et battons nous pour ne plus être dépendant de la fumer...

Moi je continue comme ça.. écrire m'a fait du bien... Fumer nous tuera précocement pour pas grand chose finalement...

J'espère garder ces pensées...
Bon courage...

Profil supprimé - 27/03/2019 à 12h06

Coucou rooms
Alors en fait je t explique mon c1s
Cela fait dix ans que je fume et je suis jeune ...
J ai tenter de nombreuse technique, magnétisme, hypnose , acuponcture ....
Sa n as fonctionner qu une semaine à chaque fois pour moi .
Puis j ai essayer de me sevrer du cannabis tout en fumant des clopes ...
Sa a marcher mais je fumais deux fois plus de clope , je fumais dix joints par jours et la à l arrer je fumais 20 cigarettes donc ...
Aujourd'hui je me rend compte que c est tellement proche la cigarette et le joint..
Du coup il faut que j arrête tout .
Honnêtement sans les patchs que je met pour la première fois , j ai jamais tenu une journée sans fumer une clope...
Du coup avec ce que mon addictologue m as dit mon arret serat progressif ,certe toujours accompagner de ma nicotine mais beaucoup ont diminuer et y sont arriver, elle m as dit au qu on aller agir sur 6 à 8 mois.
Tu vois moi je préfère m aider de cette manière que avoir trop mes nerfs des angoisses , faire vivre sa a mon entourage et rechuter encore ....
Je ne me laisse plus la chance de fumer ...
Certe j ai un substitut mais j ai espoir que dans quelques mois la tueuse et le pétard soit loin de moi .
Ensuite je passerais à l étape arreter le patch en douceur et après la , j en serait au final .
Sa peux faire peur c est vrai mais personnellement sans sa et ce processus, étant toute seule souvent j ai peur de recraquer sur une pulsion.
La j ai encore envie de fumer mes joints mais C est psychologique , donc j attend quelques minute je pense à autre chose et sa va .

En tout cas bravo pour ta décision, je croise les doigts pour toi et peut importe la manière pour y arriver l important c est d y arriver

Profil supprimé - 27/03/2019 à 15h50

ah la vie est pas facile.. moi aussi je me sens jeune 31 ans ca va...

et moi aussi je suis seul à la maison.. pas de meuf ou d'enfants ... pour histoire, je suis même en arrêt suite à un accident de parapente en octobre dernier.. c'est dur d'être seul face à soit même... je le suis..

content de voir d'autre dans la même galère.. c'est chaud quand même de changer de vie..

Moi je fumais 15 pétards par jours.. même plus de clope .. donc oui c'est clair qu'il faut stopper ce mélange..

tu vois je me laisse la possibilité plus tard peut être de refumer de l'herbe mais sans tabac...

je reviens de chez un amis qui a exactement fait ca.. un sevrage cannabique en fumant des clopes puis arrêt tabac.. et pendant bien deux ans... aujourd'hui il se laisse la possibilité de fumer de l'herbe pure...

Je ne sais pas si le discours tient la route, en tout cas il n'est plus consommateur régulier!!

C'est intéressant de voir que ton histoire n'est pas si loin de la mienne ... Moi aussi déja essayer bcp de chose pour arrêter... Tu as fort raison de t'obstiner en tout cas...
car je me rend compte en parlant qu'il y a mille solution pour mille personnes.. bref personne n'a la science infuse, i faut arrêter par n'importe quel moyen ,comme tu dis l'important c'est dy arriver...

Bon fin de journée a tous...

Profil supprimé - 05/04/2019 à 08h54

Bonjour Lina84
Alors tu en es où ?
Je suis au bord d'une décision et ton témoignage me rassure.
J'ai pas l'intention de prendre patchs ou autres substituts pour arrêter.
Je pense qu'il faut trouver chacun sa méthode.
Mais c'est toujours enrichissant de partager nos expériences.

Justement je me disais que c'était le bon endroit et le bon moment aussi donc je vais tenter ici de mettre fin à ma conso.

Pour cela j'envisage d'écrire régulièrement, déposer ici mes émotions, mon cheminement vers ma Guérison.

Je fume tout le temps donc facile de commencer par quelque chose du genre limiter ma conso dans un premier temps pendant 1 semaine.

Semaine suivante limiter davantage, rajouter des restrictions en jouant un peu sur la récompense...Je sais ça paraît bidon mais dans l'idée ça m'aide de planifier la récompense du pétard.

Bien sûr mon plan d'action sera précis et si j'arrive a une conso d'un seul pétard par jour ce sera franchement une victoire !

Situation que je vise en 3 semaines.
De là j'envisage l'arrêt total. J'enchaine dans l'idée et je limite 1 soir sur 2 puis sur 3 puis que le week-end.
Puis 1 par semaine jusqu'à stopper.
Entre temps bien-sûr je compte adopter une hygiène de vie plus rigoureuse, retrouver une activité professionnelle, prendre soin de moi tout simplement.

Voilà l'idée de mon plan d'action pour arrêter de m'enfumer le cerveau.

Je veux me sortir de ça.
Je sais que c'est un cap et qu'un putain de cap, je sais que j'en fait une montagne mais c'est pas si horrible.
J'ai lu des témoignages qui m'ont bouleversés ici...les drogues dures j'y connais rien j'ai jamais touché mais quand je vois ses ravages...Je me dis que justement j'ai de la chance je peux facilement m'en sortir. Je dois le faire pour sauver mon couple. Je veux plus décevoir les gens que j'aime et me décevoir moi même je peux le

faire. Je vais le faire.
J'ai fumé 4 pétards depuis ce matin on est toujours le matin. Je vais essayer de tenir jusqu'à ce soir. Je ferai un petit bilan.
J'y vais pas à pas mais j'y vais.

Merci Lina84 et tous ici présents Courage à tous. On va s'en sortir si on est là c'est déjà une première victoire

Profil supprimé - 05/04/2019 à 12h06

Bonjour Lina j'étais dans la même situation que toi j'ai gâchée ma jeunesse à fumer du matin au soir j'ai 31 ans et j'ai commencée à 19 ans en plus on se fait du mal on vieillit plus vite et on paye pour sa . Sa fais 1 semaine QUE j'ai arrêtée le cannabis mais PAS LA cigarette les deux d'un coup c'est pas facile apres tant d'année à se defoncer pour ma part j'ai beaucoup fumée pour oubliée mes souci et m'anesthésier au final JE me suis gâcher la vie si tu veux échanger suis là bon courage à toi rien n'est impossible

Profil supprimé - 28/04/2020 à 11h07

Bonjour Lina, il n'y a pas de réelle dépendance au cannabis si il est consommé sans tabac. çà fait dix ans que j'ai arrêté le tabac , en me rendant compte que l'addiction au cannabis était due au tabac.

Avec les vapo cannabis, je n'ai plus ce problème et je peux m'en passer . J'ai aussi arrêter de produire de l'herbe à forte teneur en THC et me porter sur des variétés moyenne en THC et plus élevée en CBD qui soulage mes problèmes articulaires et dorsaux.

Ma démarche a été suivie par de nombreux amis même ma voisine , une mamie de 80ans a été conquise par le vapo pour son arthrite.