© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis

Par Profil supprimé Posté le 08/07/2019 à 21h03

Bonjour à tous , Voilà je ne sais pas pourquoi je vais écrire cela mais j’en ressens le besoin .. peut être pour me donner une enieme chance d’arreter le joint. Je fume depuis environ 8 ans tous les jours. Cela est devenu une habitude qui fait entièrement partie de mon quotidien. Je fume depuis 2 ans uniquement 2 joints le soir mais c’est encore de trop . J’ai tenter plusieurs fois d’arrêter mais en vain mon mental est trop faible. Je ressens clairement le besoin d'arrêter de fumer car je ne me connais plus. Je peux passer du rire au larme très facilement. Je cogite énormément ce qui me bouffe le moral . Je me remets sans cesse en question sur tout et toujours de manière très négative. En faite je ne sais pas si je suis heureuse (pourtant j’ai tout pour l’être) mais à cette question je répondrai que je suis malheureuse car la vie c’est nul .. ! Je reste persuadée grâce aux multiples informations recueillies que c’est cette drogue qui m’émpeche d’être heureuse. Pourtant l’idee de rentré chez moi et fumer pépère me rend plus jovial et j’ai l’impression de me poser d’oublier les soucis alors que finalement c’est tout l’inverse je cogite 10 fois plus ! Je ne sais plus quoi faire pour arrêter ... et plus j’y pense et plus je me stress à me dire que je suis nulle et que je n’y arriverai jamais . Alors on me dira de faire du sport ou bien de voir des amis (non fumeurs) oui j’entends mais je n’y arrive pas. Je ne peux pas faire une croix sur mes amis sous prétexte que je fume .. Je ne sais pas ce que j’attend de vous chers lecteurs ...merci de m’avoir lu jusqu’au bout en tout cas ..

10 réponses

Profil supprimé - 09/07/2019 à 09h30

Salut.

Oui j’ai été dans ton cas il y a quelques années, et je retombe un peu dedans encore.
Pour être honnête avec toi, il y a 2 réelles chances d’arrêter selon mon expérience:

- la première est que le fait de consommer du cannabis te mette dans un état de bad tellement important que ça te fera tellement flipper, que ça te fera arrêter. C’est ce qui est arrivé à deux de mes amis qui étaient des gros consommateurs, après ça il n’y ont plus jamais retouché…

-Et la dernière, c’est comme moi, j’ai arrêté il y a environ un an et demi. La solution est toute bête, il suffit de ne plus en acheter. Quand j’en ai à disposition, je me dis à chaque fois : non ce soir j’en fume pas.
Mais à chaque fois évidemment je me laisse tenter.

Alors que quand j’en ai pas, quand je n’en achète pas, tu n’en as pas à disposition donc forcément tu arrêtes.

Je ne te cache pas que c’est dur, mais au bout de 3-4 jours, on s’y fait plutôt assez vite.

Je comprends que c’est encore plus dur quand on a des amis qui consomme à côté. Une fois encore je suis passé par là en voulant essayer d’arrêter, c’est très difficile de ne pas se laisser tenter quand tes amis fument.

Pour commencer, essaye simplement de ne plus du tout en acheter, et si tu dois fumer, fais-le simplement quand tu es avec tes amis et c’est tout. Ou choisit des moments en particulier comme des anniversaire ou une fête de fin d’année.

Bon courage à toi.

Profil supprimé - 22/08/2019 à 10h55

Je suis tout à fait d'accord avec toi Farrel, c'est exactement ça. Si t'en achètes pas, tu ne fumera pas. Je rajouterai juste que la troisième option est le manque d'argent. J'ai fumé pendant 31 ans et c'est surtout pour raison économique que j'ai arrêté. Y'a un moment où voir brûler son argent en fumée devient insupportable. Depuis, je 'n'ai plus du tout aucun problème d'argent.
Bon courage Choupy !

Profil supprimé - 22/08/2019 à 23h01

Bonsoir
Je lis vos témoignages et m'y reconnais tellement !
Je m'interroge quand même
La solution n'est n'est-elle pas provisoire ?
Ne doit-il pas chercher pourquoi nous fumons depuis si longtemps
L'origine... ?

Profil supprimé - 23/08/2019 à 09h48

Salut MonpseudoFat,

Oui, je pense qu'il faut trouver l'origine du mal, bien sûr ! Pour cela, j'ai fait un travail sur moi et j'ai trouvé. Mais plus que cela, je crois qu'il faut cesser de se victimiser. Accepter que l'on peut vivre sans béquille, même si la vie a été dure avec nous. Se voir comme un(e) survivant(e), plutôt qu'une pauvre victime. Avant, je ressassais mon passé et ma malchance et je m'autorisais la défonce, en compensation de ma galère passée. C'était plus confortable que d'affronter la vie.
Souvent, la cause est aussi héréditaire. Car malheureusement, on hérite des addictions des ses parents via l'adn ! Donc, si on ne trouve pas de raison à sa dépendance, il faut chercher du côté de ses ancêtres.
La vie est belle sans drogue, profitons en

Profil supprimé - 25/08/2019 à 17h14

Bonjour à tous

C est la première fois de ma vie que je m inscris sur ce chat et que je parle de mon problème

Je suis une mere de famille de J ai i 42 ans jj ai deux enfants dont une grande de 23 ans qui igbore tout de mon probleme j ai tellement bien caché ça et je joue mon rôle de mise en garde sur les drogues mes enfants

ne fume pas mais moi parcontre j ai commençais à 15 ans et jusqu'à encore à 1an en arrière je me considère meme pas comme une addict mais ça c est accentué

Je fume PLUS de 6 joint dans la journee plus je fume plus jbai envie de fumer et en même temps je me dégoute je vis un veritable conflit intérieur mon propre médecin de famille ignore tout j'aurais honte meme de lui en parler ils ont l image de moi de madame tout le monde ces derniers temps réalisé que c'était bien plus que pour me défendre d ailleurs ça detends pas et j ai même pas de problème qui justifie que jbai besoin de sa mais je traîne ce boulet de cannabis depuis mes 15 ans j arrive pas a lâcher comment faire???

Merci pour vos réponse y a t il des groupe de paroles au même titre que les alcooliques anonymes ?

Profil supprimé - 26/08/2019 à 03h12

Bonsoir ou bonjour,

J'ai arrêté de fumer depuis 15 jours sans difficultés (pas d'envie de joint, pas de stress associé). J'étais une grosse consommatrice. Pendant 14 ans, je fumais du shit (plus facile à trouver) et la dernière année de l'herbe. J'ai osé en parler à un médecin urgentiste en octobre 2018. Je n'ai pas eu l'écoute escompté mais ça m'a donné le courage d'en parler à mon généraliste. Effectivement, les réponses données sont souvent : faire du sport, trouver un autre sens à sa vie... On s'entoure souvent d'amis fumeurs ce qui est pratique pour pleins de raisons. En 2013, je suis tombée enceinte et je n'ai pas su m'arrêter. Cette phrase est dure à écrire et va être dur à lire pour beaucoup d'entre vous. Mais on est là pour partager notre addiction et nos expériences. J'ai toujours su que ce n'était pas une vie d'être accompagnée de cette "merde" au quotidien et pourtant ça a duré 15 ans. Quand je regarde mon fils, je culpabilise tellement mais ne peut plus rien changer et espère que sa santé n'a pas été touchée (je pense à une potentiel schizophrénie). Il évolue normalement mais bon. Au delà, de toutes les raisons valables que l'on connaît : santé, argent, le déclic n'appartient qu'à chaque d'entre nous. Chacun trouvera sa solution. Ne vous affligez pas autant de culpabilité, le jour viendra où vous serez en capacité d'arrêter. J'ai arrêté car mon contact et l'amie avec qui je fumais sont partis en même temps en vacances. L'argent, je l'ai toujours trouvé donc je ne peux pas me cacher derrière ça. Mais depuis le début de l'année, après des consommations excessives associés à de l'alcool pour ralentir le joint, je prenais de plus en plus conscience de se mal être permanent. Une amie proche a perdu son frère dans des circonstances tragiques. Il était alcoolique et se droguait avec des produits plus forts. J'ai assisté à l'enterrement et je ne pourrais pas oublier la souffrance des enfants enterrant leur père ou de cette maman ne laissant pas partir son fils. Cette douloureuse épreuve à continuer à m'inciter à arrêter. Puis, arrive ce jour où j'ai plus rien et bizarrement, j'ai réussi, moi, qui me sentais pas capable et qui n'avais cette volonté. Je ne dors pas certes, mais je revois mon visage d'illuminer. Je n'ai plus ces cernes noires sous les yeux, c'est idées dépressives et destructrices. Je me sens tellement bien malgré le manque de sommeil. Je vous souhaite à tous d'arriver à ce fameux jour où avec une facilité déconcertante vous y arriverai. La clé pour moi c'est déjà d'en parler à son entourage proche, d'être face à nos démons et à la réalité. Parler aide vraiment. J'espère que mon témoignage vous aidera et vous réconfortera. Le bonheur n'est pas loin et n'oubliez pas, on ne né pas avec un joint dans la bouche donc vous pouvez redevenir la personne que vous étiez avant
Bon courage à tous

Profil supprimé - 29/08/2019 à 21h37

MERCI pour votre message 4 eme jours sans fumer ce soir s etait compliqué pour la première fois zn 4 jours j ai eu une sacrée puslion mais j ai contacté le chat et le conseiller a discuter avec moi et l envie est passé

Ils m ont conseiller de trouver un moyen de me détendre le soir alors j essai la meditation j ai bien dit j essai pas simple mais j arrive à m endormir

Mais vous autres avez vous des idées a partagé avez vous eu des choses qui ont pu remplacer cette merde de canabis mon problème c est le soir apres le repas j ai 1h ou je me bat avec moi même un véritable combat....
C est pénible j ai 42 ans j ai l impression d etre une ado..
Pas facile...
Merci pour votre retour..

Profil supprimé - 30/08/2019 à 09h57

Coucou Isabelle,

Bravo pour tes 4 jours ! Pour ma part, je fais une petite promenade ou je prends un bain pour me détendre lorsque j'ai trop envie de fumer. La marche a sur moi un effet relaxant qui fonctionne bien. Au début de mon sevrage, je marchais pendant des heures pour échapper au manque. Jamais, je n'aurais cru que je réussirai à tenir tellement c'était dur au début, mais une fois ce cap passé, après c'est beaucoup plus facile. Comme j'ai arrêté la clope avec le cannabis, je mange beaucoup aussi. C'est un réconfort de me cuisiner un bon petit plat et ça m'aide à tenir aussi.
Bon courage !

Profil supprimé - 30/08/2019 à 12h06

Coucou amelita

Merci pour ton message !!
Peux tu me dire au bout de combien de temps le manque a disparu chez toi et combien années à tu fumais? car moi j ai commençais à 15 ans j en ai 42.... et aucune raison de fumer cette dope pour moi c est plutot l effet d illusoire de penser que ça me relaxe ce qui est faux je le sais bien car quand je fume 1 j en ai envie d un autre et ainsi de suite.....

Je veux plus fumer mais je vis comme tput le monde je pense un conflit intérieur.

Bravo à toi

Profil supprimé - 31/08/2019 à 03h25

Salut Isabelle,
J'ai fumé pendant 31 ans, j'ai commencé à 17 ans. Le manque s'est dissipé au bout de 3/4 semaines il me semble. J'en suis à 77 jours d'abstinence et je n'ai pratiquement plus du tout d'envies de fumer. J'ai arrêté la clope en même temps, et je pense que c'est plus facile d'arrêter le joint que la cigarette. Mais ça vaut le coup de souffrir un peu, pour la liberté ! Au début, c'est l'enfer, mais ça ne va pas durer alors accroche toi !
Bon courage