© Drogues Info Service - 28 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Et bientôt le sevrage...

Par Profil supprimé Posté le 31/10/2019 à 07h27

Bonjour,

Je témoigne aujourd'hui car je recherche des personnes comme moi qui ont ou vont arrêter le cannabis. J'ai 38 ans, maman de 2 enfants, l'idée d'arrêter et de ne plus être dépendante me trotte dans la tête depuis des années mais je n'ose pas franchir ce pas fatidique, peur de l'échec, peur du mal être. Jen ai parlé à mon medecin traitant afin qu'il m'accompagne et maide dans cette démarche car je ne me sens pas d'arrêter toute seule.

J'ai pas mal de problème de santé, en ce moment respiratoires, avec des toux qui durent 1 mois et le cannabis n'arrange rien... je suis motivé pour mes enfants, en tout cas pas mal de raison qui me pousse vraiment à prendre cette décision...oui mais voilà mon cerveau ne veut pas, je me sens contrainte, obligée et déjà cela entrave ma démarche.

Jai peur de ne pas arriver a gérer, je suis une consommatrice régulière avec une moyenne de 2 joints par jour, voir 4 max en procrastination chez moi sur une journée... depuis 20 ans !!!

Bref je souhaite vraiment entamer ce sevrage mais je cherche aussi des solutions pour booster ma motivation ! Je n'ai encore pas arrêté que déjà je sens cette motivation prête à me lâcher...

Je ne suis pas fan des médocs, autre dépendance qui pourraient me permettre de m'aider...je ne veux pas compenser et je cherche donc plein de petits trucs ou astuces que vous pourriez connaître pour se motiver, ne pas craquer, aller jusqu'au bout de son objectif.

J'ai peur de l'échec, j'ai peur du mal être même si mes enfants me boostent, mon mari fume avec moi également et se sevrerait en même temps que moi...

Je panique rien qu'a l'idée de ne plus en avoir chez moi...
Pourtant mon portefeuille me remercierait bien aussi...

Bref, du coup si il y a des personnes comme moi, qui voudraient discuter pour un éventuel futur début de sevrage, pour s'accompagner, se motiver, l'idée de se booster à plusieurs me semble une bonne idée...

Je dois reprendre un rdv chez mon medecin pour me lancer enfin ! J'ai besoin d'être aidé car je ne me sens pas dy arriver seule...

Donc je veux bien toutes vos astuces, petits trucs...etc
Et pour ceux qui voudraient discuter pour se motiver a plusieurs, et échanger ensemble et bien avec plaisir aussi...

Voilà merci pour vos réponses...

2 réponses

Profil supprimé - 03/11/2019 à 23h19

Bonsoir

J’ai fumé de mes 19 à mes 35 ans. J’étais un gros consommateur (7 à 10 joints par jour). J’ai décidé d’arrêter de fumer en septembre 2018 et cela fait plus de 400 jours que je n’ai plus refumer de cannabis.
Si vous le souhaitez je vous donnerez quelques conseils mais sachez qu’il faut du courage, de la motivation et surtout que vous en ayez envie, il faut le faire pour vous.
Mais ça en vaut vraiment la peine.

N’hésitez pas si vous avez des questions

Au plaisir de vous lire

Profil supprimé - 04/11/2019 à 17h04

Bonjour
,
Depuis que j'ai 15 ans je fume du cannabis et depuis mes 12 ans la cigarette. Aujourd'hui j'ai 39 ans et tout un tas de troubles de santé qui s'accumulent depuis 5 à 6 ans . J'ai donc décider d’arrêter de fumer et je ne fumes plus rien depuis le 26/09.

Et depuis je me sens de mieux en mieux même si j'ai le sentiment que le "décrassage" ne va pas se faire sans complications encore.J'ai arrêter sans substituts hormis 3 jours avec un cachet pour dormir car je ne dormais plus et j'avais besoin de repos.

Sinon ....pour les motivations , je pense que c'est à toi de les trouver.

Ton mari fume et arrêtera en même temps que toi d’après ce que je lis et c'est une bonne chose d'etre accompagné mais je pense qu'il devrait arrêter AVEC TOI et non pas attendre que tu fasses le pas pour te suivre. Si lui n'attends que toi et n'a pas d'autres craintes alors il peut prendre le pas sur toi et te motiver .
Ce pourrait être un objectif commun. trouver le bien que cela vous apporte et les comparer au mal que cela vous apporte.Parlez en ensemble et vous pouvez même noter les bons cotés à fumer et les bons cotés en arrêtant .Idem avec les mauvais cotés en fumant et en arrêtant .

Et d'un autre coté chacun ses besoins chacun son rapport avec son addiction et un projet d’arrêter "à 2" pourrait aussi être frein. Et vous êtes les mieux placés pour en juger

Pensez aux économies et à ce que vous apporterez à votre santé . Parfois on veut mieux manger mieux être, faire attention a soi même ,à sa peau etc.....alors que déjà tu ne fumes pas et sans rien faire de tout cela ton corps se porterait deja beaucoup mieux.

Bref....je ne sais pas vraiment quels conseils te donner car je pense que c'est à toi de faire le travail et à toi de trouver les motivations. Déjà d'admettre à soi même, être dépendant c'est déjà un grand pas. Ensuite il faut

faire un travail et un plan . C'est un vrai projet d’arrêter une dépendance.

Je m'aperçois que tu as beaucoup de craintes a la seule pensée d’arrêter. C'est ce qu'on appelle être dépendant tout simplement mais sache que cette peur n'est en aucun cas justifiée. Oui il y a quelques tracas à traverser durant le sevrage mais il ne dure que 3 semaines ou 4 et les symptômes sont en général gérables.

N’hésites pas à poser des questions à un addictologue , sur le site tu as une rubrique.

En tous cas courage pour te décider mais tu verras qu'il n'y a que du bien à arrêter une dépendance.