© Drogues Info Service - 13 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Future maman, bientôt ex fumeuse

Par Profil supprimé Posté le 15/11/2019 à 20h15

Bonjour, je suis une Fumeuse de cannabis depuis environ 7 ans. Plutôt grosse Fumeuse (environ une dizaine par jour). Je ne fume pas de cigarettes. J'ai appris il y a peu qu'un petit bou de chou allait bientôt faire son entrée dans ma vie, et oui je suis enceinte. oui bien sûre nous allons le garder !
Après cette grande et heureuse nouvelle est venue le temps de la culpabilité (je le détruit de l'intérieur), et de la colère contre moi-même. Comment je peux avoir envie de fumer alors que mon enfant est en train de prendre vie en moi ??
Aujourd'hui je n'ai pas fumé de la journée, c'est compliqué. J'ai les mains moites, je suis exécrable et complètement perdue. Je veux tenir mais j'ai peur de ne pas y arriver.
Je redoute le "joint dodo" qui pour moi est le plus compliqué... J'ai peur de faire des insomnies. C'est un des symptômes qui m'inquiète le plus et étant enceinte je ne peux pas avoir recours au médocs.
Je m'attends pas à ce qu'on me réponde mais merci de m'avoir lue.

26 réponses

Profil supprimé - 19/11/2019 à 22h04

Bonsoir,

Les 3 premiers jours sont les plus difficiles, j’ai arrêter de fumer il y a maintenant plus de 10jours, j’étais une grosse fumeuse aussi (6années, 5joints/jrs), j’ai eu des complications judiciaires, et j’ai fini par être angoissé quand je fumais à cause de sa, j’ai préféré me faire violence et arrêter avant que ça dégénère pour ma vie future. J’aurais été incapable d’arrêter si j’étais seule, j’ai passer 3 jours à pleurer comme ci j’étais en deuil, j’avais le coeur brisé pour aucune raison, et vallait mieux ne pas me parler car j’étais extrêmement méchante et violente avec ceux qui m’entourais, mais une fois ses 3jours passer, j’ai appris a m’occuper différemment et à penser à autre chose. Des insomnies tu en feras sûrement, mais dis toi que tu dois passer par là pour pouvoir te sortir de là, pour toi et pour ton gosse, qu’est ce que quelques insomnies, quelques crises de colère par rapport à la petite vie qui se construit à l’intérieur de toi ? Occupe toi à mort, épuise toi en faisant du sport, ou si comme moi c’est pas ton truc, alors va faire une balade, sort de chez toi, fais un grand ménage pour virer tout ce qui te fais penser au joint, et surtout soit accompagnée dans ta démarche, et ne perd pas ton objectif de vue, et si tu craques et bien ça arrive, ne le prend pas pour un echec, par exemple au lieu de fumer 1 bedodo entier, fume la moitié ou le quart, puis essaye de faire ça 1jrs sur 2 puis voir si tu peux tenir 1jrs 3 etc... Et quand tu auras fais cette étape pose toi la question : Est ce que j’en ai réellement envie ? Et est ce que j’en ai réellement besoin?

C’est déjà super courageux et admirable que tu en ais conscience, et que tu essayes. Bonne chance, n’hésite pas si tu as besoin.

Profil supprimé - 24/11/2019 à 15h14

Bonjour Choutassany,

D'abord ********* FELICITATIONS ********* pour ta grossesse, je te souhaite un beau bébé en bonne santé, et beaucoup de bonheur dans ta nouvelle vie merveilleuse de maman. C'est la plus belle aventure que l'on puisse vivre je trouve !
Moi aussi j'ai fumé des joints en étant enceinte. Moi aussi, je culpabilisais à mort. A l'époque (ma fille a 18 ans maintenant), on pouvait fumer 5 cigarettes par jour, sans nuire au bébé. Je me demande si le fait de stresser à mort n'est pas pire pour ton bébé que fumer un peu ...
Donc, j'ai fumé enceinte, parfois plus que 5 par jour, j'ai fumé pendant l'allaitement qui a duré 7 mois etc...
Ma fille va très bien, elle a eu son Bac à 17 ans avec mention très bien, et elle fait de hautes études. Nous nous entendons très bien. Aujourd'hui, elle fume un peu avec ses amis de façon festive, sans excès et pas de cigarette.Juste une vie étudiante "normale" avec bcp de fêtes, un peu d'alcool et un peu de fumette. Je peux te dire que j'ai flipper qu'elle finisse junkie à cause de moi, mais ce n'a pas été lé cas et ce ne sera pas le cas pour toi non plus. Tu sais pourquoi ? Parce que tu l'aimes ton bébé, t'es consciente de tes failles alors tu vas trouver la meilleure solution. Je suis une ex assistante maternelle et des mamans qui connaissent parfaitement leur enfant, grâce à leur instinct maternelle, j'en ai vu plein. Toi, tu sais ce qui est le mieux pour ce bébé, fais toi juste confiance.
L'hypnose marche très bien quand on est motivée pour arrêter, tu ne veux pas essayer ? Tu ne ressentirais pas le manque et tu pourrais profiter de ta grossesse tranquille (si tu es hypnotisable bien sûr).
Donne de tes nouvelles et encore toutes mes félicitations

azerty2404 - 05/02/2021 à 12h39

Amelita, merci beaucoup pour ton témoignage, il me rassure beaucoup et me déculpabilise.

en effet j'ai appris hier ma grossesse et je suis fumeuse, j'ai envie de me sevrer doucement car j'ai arrêté d'un coup lors de ma première grossesse et j'ai été très difficile à vivre, je fumais alors beaucoup de cigarettes et 2/3 joints /jours. je crois que c'était la cigarette le plus difficile à arrêter.

là je fumais 5/6 joints par jour puis 3/4 ces derniers temps.
hier je n'en ai fumé qu'un et aujourd'hui un ce midi mais j'aimerais en refumer un 1 demi ou un leger avec mon conjoint ce soir pour rester détendue.

le cannabis me sers surtout d'automédication contre l'angoisse car j'ai un trouble anxieux post traumatique et que les anxiolytiques et antidépresseurs si ils stabilisent mon humeur, n'ont pas d'effets positifs sur le long terme puisqu'ils ne me permettent pas de me sentir heureuse.

mon objectif est que d'ici 1 mois je n'en fume plus qu'un par jour et bientôt plus du tout.

lire que ta fille va bien me rassure beaucoup et me permets (tout en me disant que c'est quand même risquer des difficultés scolaires dans le futur) de relativiser et penser positivement la situation car je fumerai des doses minimes pendant un temps réduit.

merci de libérer la parole.

azerty (on fait pas plus anonyme comme pseudo ha ha)

Profil supprimé - 06/02/2021 à 10h35

Bonjour à tous-tes et Merci.

Merci de partager vos expériences sur un sujet Tabou (surtout chez moi)

J'ai 31ans, et suis enceinte de 11 semaines et je n'arrive pas à arêter de fumer... J'étais environ à 6-8 joints par jour. Quand j'ai appris ma grossesse, j'ai arêter de suite, mais depuis 15 jours, je n'y arrive plus, je fume un "petit" bédo par jour, et ça me fait du bien !

Pourtant je culpabilise mais j'en ai trop envie. J'aime mon bébé et je culpabilise de lui faire ça. Je ne me cherche pas d'excuses, mais j'ai vécu un drame familial il y à peu, et ça ,ne m'aide pas...

Je ne peut pas en parler à ma famille ou mon conjoint, il ne me reste que vous...

Choutassany, comment se passe ta grossesse? Tu me fait rêver, j'aimerai avoir autant de volonté!
Weedis toujours pas repris ? ta grossesse? Ton moral ?

Azerty, c'est en toi que je me retrouve le plus, comment se passe la grossesse? le moral?

Merci amelita pour ton témoignage qui rassure comparait aux informations/riques : malformations, trémulations, naissance prématuré, difficultés de sommeil qu'on peut lire partout...

J'ai bientot mon écho du 3em trimestre, j'espere que tout ira bien, je croise les doigts, mais je pense que oui. Je vous tiendrez au courant si vous voulez. J'espere que vous aurez le temps de me répondre.

Bonne journée à vous.

Profil supprimé - 06/02/2021 à 20h17

Bonjour, j'ai été dans le même cas que toi. J'étais enceinte et pendant les 3 premiers mois j'ai pas pu arrêter. Pour ton bien et celui de ton bébé fonctionne par étape. Comme tu ne fumes pas de cigarette ça sera encore plus facile. Mais surtout vas-y doucement. J'ai commencé par réduire ma consommation jusqu'à un stade où sentir l'odeur je ne supportais plus. Il faut t'éloigner des mauvaises habitudes et t'en construire de nouvelles plus saines.
Je culpabilisau aussi intérieurement et c'est là où j'ai puisé la force d'arrêter. J'ai pensé à mon bébé, à la mère que je voudrais être pour lui. Ça ne sera pas facile mais c'est déjà une première étape. Cette enfant aura besoin de toi plus que quiconque. Et si toi tu n'es pas bien lui aussi ne le sera pas. C'est pour ça que c'est important d'aller à ton rythme.

Profil supprimé - 11/02/2021 à 12h48

Bon courage les filles !

Ca me rappelle qu'à chaque échographie, ma fille se planquait, la coquine. Donc, oui je flippais à mort d'une malformation ou autre chose. Mais non ! Elle est née à terme, 3,850 kg, grande, elle était très belle. Pas du tout le style crevette lol !
Je vous souhaite un beau bébé, un accouchement sans douleur et beaucoup de bonheur !!!

Profil supprimé - 14/02/2021 à 18h18

Bonsoir à toutes ,
Je suis dans la même situation que toi Pumba .
J’ai appris que j’étais enceinte il y’a maintenant une dizaines de jour de 3 semaines. Je consomme du Cannabis depuis maintenant 9 ans et n’avait pas prévue de tomber enceinte.
Lorsque je l’ai su j’ai réduit ma consommation de cigarettes passant d’environ 15 à 4/5 par jour . Et ma consommation de joints est passer de 3/4 à 1 pour dormir le soir . J’angoisse énormément et passe le plus claire de mon temps sur des forums à lire tous et n’importe quoi .
Je culpabilise énormément et me demande si le mieux pour le bébé ne serait pas d’avorter . J’étais si contente d’être enceinte mon compagnon aussi mais je n’arrive pas du tout à réduire ma consommation de Cannabis j’y penses à m’en donner mal au ventre parfois ...
je ne sais vers qui m’adresser j’ai rencontré m’a gynécologue il y’a une semaine qui m’a dirigé vers le centre d’addictologie mais je ne me sent pas prête ... j’ai des copines qui essaie de me rassurer tant bien que mal mais rien n’y fait je me rassurer 3 minutes et c’est repartie pour 3h d’angoisse !!! J’ai besoin d’être rassurer et ne sais vers qui me tourner de peur d’être incomprise et jugé .

Merci pour vos retours

azerty2404 - 15/02/2021 à 10h44

salut yari
je comprends ta culpabilité et le fait que tu envisages d'avorter. je ne te juge pas mais si c'est la seule raison qui te pousse à avorter alors je pense que tu devrais trouver la motivation de continuer progressivement vers un arrêt du
cannabis.
ce qui peut aider pour le sevrage du soir c'est de progressivement diminue les doses puis de progressivement fumer un petit peu plus tôt pour habituer ton corps à dormir sans.
au début il y a toujours un peu dans sa venue mais il ne faut pas paniquer ça ne dure pas trop longtemps moi ce qui m'aide c'est de trouver une musique de cohérence cardiaque et de la diffuser jusqu'à ce que je m'endorme.
la cohérence cardiaque lors d'un sevrage peux vraiment être d'une bonne utilité il s'agit de se vider l'esprit et de respirer en rythme inspiration 5secondes -expiration 5 secondes.

de mon côté ma diminution se passe bien. ce n'est pas la première fois que j'arrête ma consommation je l'avais déjà fait quelques mois avant de passer mon diplôme pour bien pouvoir me concentrer puis lors de ma deuxième grossesse (mais je l'avais fait brutalement et ça avait été très difficile) jusqu'aux 1 ans de ma fille.

en l'espace d'une semaine je suis passée de 5 pétards par jour à du jour au lendemain 2. et là j'en suis à 2 demi faiblement dosés.
pour être sûr de ne pas tricher avec les doses parce que je me connais des fois j'en rajoute un peu je les prépare à l'avance comme ça j'ai juste à préparer mon tabac et ma calle est la dose est déjà prête. j'en fait quelques-unes d'avance et une fois que je les ai utilisé la fois d'après j'essaie d'en mettre un peu moins.
je pense que d'ici une semaine je serai bien obligé d'en supprimer un des deux mais ça risque d'être un peu difficile.

je ne sais pas si ça peut en déculpabiliser certaines mais j'ai une connaissance qui comme toi yari est tombée enceinte sans le vouloir, elle a décidé d'avorter ce qu'elle a fait, elle a donc continué de fumer sans se poser de question. 4 mois plus tard elle a appris que l'avortement n'avait pas fonctionné elle était donc enceinte de 5 mois et demi et avait fumé de bonnes quantités.
elle a arrêté du jour au lendemain (et bravo à elle parce que c'est difficile) et son bébé que j'ai rencontré il n'y a pas longtemps va très bien c'est un nouveau-né très éveillé qui n'a aucun problème de santé et prends très bien du poids.

n'hésite pas il y a rien nous faire part de ton choix ne te jugeront pas je voulais juste t' apporter du soutien et te réconforter pour te dire que l'avortement ce n'est pas l'unique solution même si tu es tout à fait en droit de le considérer et c'est même tout à ton honneur de l'envisager pour protéger ton enfant d'éventuelles séquelles. (qui a priori sais-tu diminue ta consommation sont vraiment minimes) mais j'imagine qu'il y a d'autres facteurs qui rentre en compte dans ta décision et qui sûrement ne nous regarde pas.

azerty2404 - 15/02/2021 à 10h48

Hello Pumba je n'avais pas vu ta réponse et que tu me demandais comment se passe ma grossesse.

et bien pour l'instant j'arrive bien à diminuer comme tu peux le voir dans mon message précédent et je ne stresse pas trop à l'idée de consommer pendant que je suis enceinte car je sais que ça va bientôt s'arrêter mais je préfère attendre d'être prête.
je suis bien rassuré car je n'ai eu aucun saignement contrairement à la grossesse pour ma fille et j'ai bon espoir que bébé s'accroche bien.
c'est ma troisième semaine de grossesse et j'ai hâte d'être au 5 mars car j'ai une échographie de datation qui me permettra de confirmer que ma grossesse et bien évolutive.

et toi comment vas-tu où en es-tu ?

Profil supprimé - 15/02/2021 à 21h48

Hello les filles, jai eu mon écho vendredi, je suis finalement a 13 semaines, bébé se porte bien, pas d'anomalies ou autres...

Je garde en objectif d'arrêter totalement, pour l'instant, je suis à 1 "mini" bedo par jour, vraiment très peu dosé (cest seulement le gout).

Je serai suivi plus qu'une autre maman pour une autre pathologie donc prochaine écho le mois prochain. Je vous direz ce quil en est...

Si ton souhait d'avorter dépend uniquement de ta consommation de cannabis, soit sur de ta décision, on ne te jugera pas ici, loin de là, mais je pense que tu peux fumer un peu, pas besoin d'avorter.

Tu arrêtera progressivement, si tu y arrive, et sinon, réduit juste la quantité et ca ira je suis sure que nous aurons des bébés en pleine forme. Merci pour vos retours, réponses qui me font un bien fou.

Profil supprimé - 17/02/2021 à 06h47

Bravo les filles !

Profitez bien de votre grossesse, c'est un moment béni.

J'en suis à 6 mois sans cannabis et je ne me suis jamais sentie aussi bien.
J'ai aussi arrêté la clope et les substituts à la nicotine.
Je me sens au top !
Plus aucune envie de m'empoisonner.
L'air frais me suffit largement maintenant.

Bon courage !

Profil supprimé - 09/03/2021 à 09h55

Bonjour les filles, j'espère que vous allez bien et que les grossesse se passe bien. J'ai encore réduit ma consommation je fais vraiment des petits juin j'ai encore du mal à stopper complètement pouvez-vous me dire où vous en êtes comment se passent vos grossesse ? Avez-vous réussi à diminuer voir arrêter ? Et niveau culpabilité en attente de votre réponse bonne journée à toute

Laulau596 - 19/01/2024 à 00h25

Hello, le post est la depuis quelques temps mais on sait jamais..

Pouvez-vous me dire comment ce sont passées vos grossesses ??

Merci, peu de témoignages à ce sujet ..

azerty2404 - 19/01/2024 à 08h55

salut laulau, ma fille faisait 2,8kg et était en pleine forme malgré le diabète gestationnel. elle a presque deux ans et n'a aucune pathologie, elle est très vive et maline et nous fait beaucoup rire. pas de différence niveau santé entre la première où j'ai arrêté de fumer et la deuxième où j'ai fumé deux petards par jour peu dosés et de la taille de roulées.
la seule différence c'est le poid de naissance mais je ne pense pas que deux cigarettes par jour soit la raison du petit poids qui dit en passant n'est pas non plus pathologique mais surprenant dans le cadre d'un diabète gestationnel.
je me suis trouvée en bien meilleure santé mentale avant et après l'accouchement du fait de ne pas avoir tout arrêté du jour au lendemain.
après l'accouchement j'ai reaugmenté mais c'était pénible de changer de vêtements pour aller m'occuper de mon bébé et du coup j'ai rencontré la sage femme tabacologue pour diminuer mon usage même si je n'ai pas parlé du canabis.
ce qui selon moi est le plus difficile à arrêter c'est la nicotine contenue dans nos joint et pas tant le canabis en lui même. j'ai utilisé des patchs à la nicotine, la vape et des gommes.
je regrette de ne pas avoir utilisé de substitut pendant mes grossesses, mais j'ai ete mal informée, on ne m'a pas dit que la nicotine etait inoffensive pour bébé.

fais de ton mieux pour réduire et fais toi aider même anonymement si tu le veux. il y a des lignes d'écoute par téléphone si besoin.
en tout cas toutes les personnes que j'ai croisé ayant fumé pendant leurs grossesses à faible dose n'ont pas vu de conséquences sur leurs enfants. cependant ce n'est pas recommandé surtout à cause des produits toxiques que la combustion envoie dans ton corps.

voilà n'hésite pas si tu as des questions plus précises ou besoin de conseils sur les substituts.

la bise

Laulau596 - 19/01/2024 à 16h17

Salut Azerty, merci pour ton retour rapide !! Je ne pensais pas qu'il y aurait encore du monde actif sur ce fil !!

Ton expérience me rassure quand même bcp !

Je suis fumeuse depuis un peu plus de 10 ans et actuellement enceinte de 3 mois et demi de mon premier enfant. Je me suis toujours dis que le jour où j'apprendrais être enceinte, j'arrêterai tout tout de suite.. mais finalement c'est pas si simple que ça ..

Je ne suis pas une grosse fumeuse en soit, je fume environ 5 cigarettes par jour et 1 voire 2j par jour. Mais je m'en veux vraiment d'imposer ça à mon bébé et à mon conjoint qui lui ne fume absolument pas et qui du coup stress bcp du fait que je fume toujours..

Je n'en ai absolument pas parlé a mon médecin ni ma sage femme sauf pour la cigarette .. trop peur du jugement et une part de honte en quelque sorte..

J'aimerai tout simplement réussir à arrêter par moi même car je m'en sens clairement capable mais c'est tellement un plaisir pour moi le soir ce petit j.. Chaque jour je me dis que c'est le dernier puis finalement le lendemain j'y retourne tout en culpabilisant également…

Je viens d'entrer dans mon 2nd trimestre donc j'aimerai vraiment y arriver et j'y crois .. mais j'avais avant tout besoin d'avoir des témoignages comme le tiens qui est tout de même assez rassurant..

azerty2404 - 22/01/2024 à 12h51

je me permet de te conseiller d'essayer des patchs en 21 ou 14 mg et de voir comment tu te sens avec ça, sache que contrairement à ce que beaucoup pense on peut fumer avec des patchs cependant on devrait si il est bien dosé en avoir moins envie.
aussi si tu as la nausée c'est qu'il est peut etre trop dosé. comme tu es enceinte tu devrais pouvoir trouver des consultations tabacologue gratuit en pré et post partum demande à ta sage femme, c'est mieux pour évaluer le dosage dont tu as besoin.
et il y a un groupe facebook de soutien à l'arret du tabac que j'aime beaucoup et qui est très utile pour partager et s'informer sur les substituts qui s'appelle je ne fume plus il me semble, les gens y sont très bienveillants.

DeannaJacob - 30/06/2024 à 09h03

Bonjour, espérons qu'il ai encore des gens connecté à cette discussion.
Je me prénom Deanna, j'ai 28 ans, et je suis actuellement enceinte avec mon premier enfant. Je suis à 35SA + 5 jours aujourd'hui. Je fume depuis 10 ans des clopes et des joints, et c'était pas prévu DU TOUT que je devienne maman. J'ai appris que j'étais enceinte à 3 mois passer donc avortée n'étais pas un option. Bref, je fume 2/3 joints tout les jours jusqu'à aujourd'hui. J'ai arrêté complètement les clopes. Et je me rassure sur le fait que avant j'étais à 5/6 joints par jour. Mais arrêter complètement pour moi n'est pas un option. Je suis trop anxieuse si je fume pas, trop stressée, impossible de dormir, saut d'humeur, agressivité, je vous épargne du reste. Donc j'ai continué de fumer. Lors de mes derniers échos mon fils va bien, taille normal, il es annoncé pour le 8 août 2024, dans un mois)

Y'a un mois de ça mon obstétrique as trouver deux kyst frontale dans le cerveau de mon fils, elle m'as

prescrit deux échographie avec des spécialistes et un IRM. Les résultats était que c’était rien d’inquiétant et que c’était juste à surveiller à ces un an, une fois, mais sinon que tout aller très bien.

Tout ça pour dire mon cas personnel et pour rassurer ceux qui s’y reconnaissent. Je mettrais des nouvelles ici après la naissance.

Merci de m’avoir lu.

Ora - 20/08/2024 à 13h52

Bonjour à toute,

Tout d'abord merci pour vos partages qui me rassurent un peu.

Je ne sais pas si ce fil est toujours actif mais j'ai besoin de m'exprimer.

Je suis enceinte 8 semaines et fumeuse de cannabis depuis 20 ans...

J'ai réussi à diminuer ma consommation à 1/2 joint par jour (j'étais à 3) mais j'ai l'impression que je n'arriverai jamais à me passer de ce demi-joint du soir (il calme mon énorme anxiété et m'aide à combattre mes insomnies).

Je ne fume que du cannabis personnellement cultivé (et donc de manière certaine sans additif).

Je culpabilise énormément de nuire à mon bébé mais je n'arrive pas à m'en passer....

vaut-il mieux continuer les joint tabac/cannabis ou est-il préférable de le fumer pur sans tabac?

Merci à celles qui me liront et plein de courage à toute.

timilou - 30/08/2024 à 07h28

Bonjour les filles!

j'ai appris il y quelques jours seulement que j'étais enceinte (j'en serai déjà à 7 semaines environ), et je suis une grosse fumeuse (5/6 joints par jour) et quelques clopes à côté.

Comme j'ai déjà vécue deux fausses couches je culpabilise énormément alors j'ai décidé qu'il fallait que j’arrête complétement

Évidemment c'est plus facile à dire qu'à faire du coup je me suis limitée pour l'instant à 3 clopes et un petit pet le soir.
Seulement voila je le vis hyper mal, je pleure toute la journée, j'ai de grosses angoisses et je me mets même en colère au moindre mot de travers.

Est ce que certaines d'entre vous ont ressenti la même chose?et si c'est le cas est ce que ça dure longtemps? parce que ça m'épuise. Pour l'instant je suis encore en vacances mais je ne sais pas comment je vais pouvoir assurer au travail dans cet état.

Je suis la seule femme a consommé du cannabis dans mon entourage et mon médecin (qui en dehors de ça est

très bien) n'est pas du tout ouvert sur ce sujet donc personne à qui en parler.

Ici je sais que je ne serai pas jugée donc merci à celles qui me lieront et peut être me répondront. en se soutenant mutuellement on peut peut être y arriver.

plein de bonheur et d'amour à vous toutes.

Aze - 15/09/2024 à 18h14

Timilou je suis actuellement enceinte début du 8eme mois j'ai pu arrêter pendant les 15 premiers jours mais les soucis de la vie et le stresse fait que j'ai repris et jusqu'à maintenant je n'ai pas pu arrêter par contre j'ai diminué de 5a 6 joints par jour jai commencé a fumer que 2 par jour et la j'en suis à 1 par jour je ne fume pas de cigarettes mais je fume des joints depuis mes 13ans je viens des îles et c'est banale chez nous on en trouve partout j'ai 25ans aujourd'hui ça fait 12 ans que je fume c'est ma première grossesse et j'ai voulu arrêter brutalement au tout début de ma grossesse ça n'a pas étais j'ai eu plus l'envie de fumer et j'ai replonger du coup moi je te conseille de diminuer jusqu'au moment où tu pourras arrêter complétement tu stresseras moins et ce sera un peu plus facile. Aujourd'hui à 8 mois de grossesse j'aimerais ne plus fumée le joint du jour et arrêter complétement car j'ai appris qu'au 8eme mois le bébé a besoin de plus d'oxygène qu'avant j'en ai fumer un aujourd'hui et cetais la dernière fois (enfin je l'espère) demain je vais essayer de ne pas fumer le joint du jour je croise les doigts. J'ai fais l'écho du dernier trimestre qui était de bonnes nouvelles et ça me pousse à arrêter vraiment pour que le bébé soit toujours en bonne santé à sa naissance. Je ne met jamais de commentaire sur les forums en général je lis juste les avis et je me fais une idée mais j'ai vu ta publication qui étais récente et comme t'as eu aucune réponse car post trop ancien j'ai voulu te rassurer par rapport à tout ça j'espère que j'ai pu t'aider et que tes moins stressée et que j'ai pu te donner la force de prendre les bonnes décisions j'étais venue sur le forum pour essayer tout comme toi de trouver la force et des témoignages pour arrêter définitivement car j'ai décidé d'arrêter pour de bon demain . Je te souhaite une bonne grossesse et pas de stresse ça va aller essaie de diminuer pendant tes vacances au moins quand tu reprends le travail tu seras en phase d'arrêt et comme tu seras occupé par rapport à ton métier tu ne penseras pas à fumer. Bon courage à toi

timilou - 16/09/2024 à 12h16

Merci pour ta réponse ça me fait super plaisir et ça me rassure de savoir que tu es en fin de grossesse et que tout va très bien pour vous deux.. J'ai reussi à supprimer completement la clope, pour ça pas de souci,s mais je fume toujours 2à 3 pétards. Je reprends le travail cette semaine donc ça sera plus facile je te remlercie encore et te souhaite plein de bonheur avec ton bébé.

futuremaman - 07/01/2025 à 11h01

Bonjour tout le monde,

Je relance la conversation.

Je suis une grosse fumeuse de cannabis depuis mes 14 ans, j'en ai 30 aujourd'hui.

Je suis à 26 semaines de grossesse (6 mois et demi).
J'ai toujours rêvé d'être enceinte et j'ai toujours été persuadée que j'arriverais à arrêter de fumer pour cette occasion.

Seulement voilà, maintenant que j'y suis, comme beaucoup d'entre vous, je me rend compte que la théorie et la pratique sont finalement bien différentes..

J'ai réussi à bien diminuer en passant de 5/10 joints par jour à 2/3 maximum.
Depuis 1 mois, j'essaye aussi de fumer plus de CBD que de THC mais je craque et en fume finalement au moins quelques taffs par jour (mon conjoint fume toujours).

Je suis paniquée à l'idée que cela joue sur les capacités intellectuelles de ma fille et qu'elle soit "débile" voire carrément malade (autisme, dégénérescence, ...).

Je suis preneuse de tout témoignage qui serait similaire à ma situation.
Pour les mamans qui étaient dans mon cas et dont les bébés sont nés, comment vont-ils ? Sont-ils "normaux" ?

J'ai très honte de moi et je culpabilise vraiment de la situation mais je n'arrive pas à faire autrement.
Je n'en parle pas aux médecins de peur d'être jugée ou pire, qu'on m'enlève mon enfant.

Merci d'avance pour vos réponses !

Laulau596 - 07/01/2025 à 13h31

Bonjour futuremaman,

De mon côté j’ai accouché en juin dernier d’un bébé en parfaite santé ! Ma grossesse s’est déroulée vraiment sans encombre, j’ai accouché 3j avant terme. Petit bébé de 2kg6 mais tout comme moi j’ai un petit gabarit donc c’est normal !

Concernant ma consommation, j’ai réussi à vraiment arrêter de fumer au moment de mon congé mat donc pas aussi tôt que je l’aurai voulu mais j’y suis quand même parvenue .. bon je n’ai jamais arrêté la cigarette par contre..

Donc je ne t’encourage évidemment pas à continuer loin de là car mon cas n’est pas une généralité mais si ça peut te rassurer un minimum voici mon retour sur expérience !

futuremaman - 09/01/2025 à 11h28

Bonjour Laulau596,

Merci beaucoup pour ta réponse. Ton témoignage me rassure même si je sais que toutes les grossesses sont différentes et qu’on ne peut pas généraliser.

Je te souhaite tout le bonheur du monde avec ton bébé !

Laulau596 - 09/01/2025 à 20h24

Je t’en pris ! J’ai bcp cherché à me rassurer pdt ma grossesse et je n’ai trouvé que très peu de témoignages récents donc si besoin n’hésites pas !

Merci bcp, très belle grossesse à toi ! ????

Lesly30 - 14/06/2025 à 10h11

Bonjour, j’ai lu vos témoignages et cela me donne énormément de courage. J’ai 23 ans
Cela fais 4 mois que j’ai arrêter ma pilule et que je souhaite avoir un bébé avec mon copain
Le problème c’est que je suis fumeuse de cannabis depuis maintenant 5 ans, je suis entre 5/6 joints par jours..
Je me suis renseigner et j’ai vu sur internet que fumer du cannabis pouvait réduire les chances de tomber enceinte.. je suis très inquiète car j’ai toujours mes règles depuis l’arrêt de ma pilule donc pas de grossesse pour l’instant..
Je sais pertinemment que je vais arrêter ma consommation en apprenant une grossesse mais tant que je ne serait pas enceinte j’aurais énormément de mal à arrêter..
Vos témoignages prouvent que l’on peut quand même tomber enceinte même en consommant.. malgré tout j’ai très peur que d’avoir des difficultés à tomber enceinte ou même carrément d’être infertile je ne sais pas.. mais ça ne marche pas pour l’instant en tout cas..

Merci à vous et bon courage à toute..