© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt Cannabis

Par Profil supprimé Posté le 17/12/2019 à 22h03

Bonsoir , je tiens à faire partager mon expérience , j’ai fumer pendant une bonne dizaine d’années .
Je fumais jamais au travail seulement le soir devant ma télé 2-3-4 joints et le week end , cela me détendais .
Du jour au lendemain j’ai tout arrêter , j’en avais marre d’être dépendant de cette « merde » , mes nuits ont été difficile mes saut d’humeur aussi , sans vous parlez dés réveils trempés (oui on transpire beaucoup lors de l’arrêt) .
Je vous encourage à arrêter ça changera votre vie , vous serez beaucoup plus motivé , vous allez retrouver une mémoire , une motivation hors pair !
J’en ai vu les effets dans mon travail , je suis même passé cadre quelque mois plus tard, les gens autour de vous remarquerons que qqch à changer dans votre vie , libre à vous de leur dire , moi je n’ai jamais rien dit .
Faites vous plaisir à côté , et votre portefeuille en sera d’avantage ravis !
9 mois que je n’ai plus touché à cette merde , si vous côtoyez des personnes qui fument aussi , éloignez vous en qq temps , ce sera que bénéfiques pour vous .
Croyez moi , votre vie sera différentes et vous serez épanouie .
Bon courge à tous et à toutes .

2 réponses

Profil supprimé - 23/12/2019 à 00h54

Salut,
Personnellement j'ai fumé pendant 7 / 8 ans à raison de 3 joints par jour en moyenne, autour de 10 quand j'avais rien de spécial à faire... Et ça m'a pourri la vie au plus haut point, j'ai 25 ans et j'ai tout foiré au niveau professionnel en abandonnant des postes important, au niveau relationnel en me rapprochant de potes plongé dans la drogue, et avec les filles... J'ai jamais rien construit de sérieux tellement je voyais pas plus loin que le bout de mon joint. Après de multiples tentatives j'ai arrêté depuis 2 mois et 10 jours, suite à plusieurs crises d'angoisses très puissantes... Ça a été le signal d'alarme de mon corps. C'est très dur car j'ai l'impression de reprendre contact avec la réalité mais en même temps de me confronter à tout ce que j'avais mis de côté... Je me réveille encore dans le brouillard, et je dors parfois vraiment mal, je me demande quand ça va s'arrêter... Car la détermination est bien présente mais les idées sont pas encore claires et limpides. Mais les témoignages tels que le tien m'encourage à perseverer, j'ai de l'ambition et des capacités que j'ai hâte d'exploiter pleinement mais je tavou perdre patience... Faut il attendre 9 mois comme toi ? Quand est ce que tu as ressenti un réel changement ?

Merci à toi

Profil supprimé - 23/12/2019 à 23h34

Bonsoir , 2 mois et 10 jours ne craque pas maintenant , occupe tes journées , tu travail actuellement ? Inscrit toi à la salle de sport , tu dormira pas très bien , très longtemps hélas , moi j’ai fait des bonnes nuits assez rapidement mais j’ai eu des périodes d’une semaine où je me réveiller souvent vers 3-4h du matin . Prend ton mal en patience , tu aura gagné une bataille , tu aura prit de la confiance en toi !
N’abandonne pas ...