© Drogues Info Service - 15 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Deuxième tentative d'arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 20/04/2020 à 05h54

Bonjour à tous, je me lance aujourd'hui, j'ai 25ans
J'ai commencé à fumé des joints vers l'âge de 13ans puis à 14ans acheté mes premières barrettes de shit ! Vers 16ans je deviens une grosse fumeuse d'une dizaine de joints par jours... Le temps passe et jaimerais arrêter mais aucune motivation. Jusqu'au 1 mai 2017 il y a presque 3 ans ou je décide d'arrêter net chose que je réussi sans trop de difficultés je pense que quand l'envie vient de toi et qu'on sait ce qu'on veut ça aide. Vraiment j'étais si fière de moi, mon conjoint étant un bon fumeur ainsi que nos amis m'avait demandé si je voulais qu'il fume ailleurs et jai dis non je ne voulais pas ne plus avoir à faire à cette odeur car le jour où je la ressentirais j'en aurais sûrement eu envie... Bref pendant plus de 2ans pas une taff rien et tellement bien (mieux) dans ma peau. Puis en soirée j'ai commencé à tiré qlqs taf par ci par là "juste pour voir" d'ailleurs j'ai tellement rigoler, j'étais complètement defoncé pire que mes premiers joints... Mais c'est rigolo au début, viens le moment où jme dis tiens je me roulerai bien un ptit pet exceptionnellement le lendemain un autre puis encore un autre et me voilà redevenu fumeuse de 5-7 joints par jours, c'est répartit cette merde. Aucun bon côté je suis complètement def ca me sèche complètement, toute mes copines que je voyais régulièrement deviennent des "souveirs" je n'ai plus envie de rien ormis fumé un bon ptit pet !!! Alors voilà mon dernier pétard était samedi soir, (nous sommes lundi matin) je me suis levé hier matin avec la même détermination qu'il y a pratiquement 3ans (d'ailleurs c'est drôle car c'est vraiment a la même période à 10 jours près). Hier je n'ai pas fumé et je compte bien continué comme ça j'ai pas très bien dormi cette nuit mais faut pas déconner c'était pas non plus horrible je me suis endormi très rapidement je me suis réveillé 5-6 fois mais pas de transpiration j'ai réussi a me rendormir rapidement aussi j'ai fais un ou deux rêve chelou mais ça va avec... La première fois que j'avais arrêté j'avais ressenti bcp de fatigue, j'étais encore plus sensible que je ne le suis déjà mis sinon ça allait alors espérons que ça aille aussi maintenant. je lis plein de témoignages ça me motive alors voilà je voulais partagé avec vous, merci à ceux qui me liront et qui prendront un ptit moment pour me répondre
Prenez bien soin de vous en cette période, courage à tous !

3 réponses

Profil supprimé - 24/04/2020 à 09h44

Bonjour,
Félicitations pour votre arrêt et merci pour votre message. C’est vrai que ce sont des messages comme les vôtre qui motivent, qui montrent qu’on peut arrêter et que même si on rechute, on peut retrouver la motivation pour recommencer.
Un point m’interpelle dans votre histoire, c’est que la motivation vous vienne deux années à la même date. Ce pourrait être une coïncidence, mais avez vous déjà recherché sur la dépression saisonnière ? Quand le moral est bon, la motivation est souvent meilleure, avez vous l’impression d’être de meilleur humeur ces

derniers temps ? Je veux dire avant d’avoir pris votre décision ?

Au plaisir de vous lire avec j’espère à la clé un sevrage réussi.

Profil supprimé - 25/04/2020 à 09h16

Bonjour, j'Ai 25 ans et je suis une grosse fumeuse depuis plus de 8 ans, ma consommation est au minimum de 4-5 par jour, durant tout le long de la journée, je suis quelqu'un de très stressée dans ma vie et c'est devenu mon refuge très tôt, afin d'arriver à dormir ect... Aujourd'hui par rapport à beaucoup de choses j'aimerais arrêter ou du moins largement réduire à 1 par soir, mais j'aime tellement ceci, ça rythme malheureusement ma vie depuis bien longtemps et je ne sais pas du tout comment faire pourriez vous m'aider ?

Profil supprimé - 27/04/2020 à 20h58

Bonjour Cactus hiver,
Merci pour votre message et pour votre bonne résolution.
Le plus efficace c’est de voir un addictologue, psychiatre ou de contacter un CSAPA. Chacun de ces professionnels pourra vous donner des clés pour vous aider à mieux gérer votre consommation. Un médecin peut également vous proposer un traitement pour le stress et le sommeil et une psychothérapie à plus long terme pour réduire le stress.
Quand la consommation est bien installée, cela peut devenir compliqué d’en sortir seul. Il ne faut pas hésiter à chercher une aide extérieure comme les CSAPA qui sont gratuits et anonymes.
Un premier pas pourrait également être de contacter le chat ou la ligne téléphonique de drogue info service ?
Voulez-vous écrire sur les raisons qui vous motivent dans votre décision de changement ?