

Forums pour les consommateurs

## Arrêté le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 09/10/2020 à 17h18

Bonjour

Depuis quelques temps je souhaite arrêter de fumer du cannabis mais j'ai jamais trouvé le courage de le faire parce que j'ai peur d'échouer. Si j'échoue ça prouvera que je suis vraiment addict et c'est quelque chose qui me fait très peur. mais c'est pas j'ai décidé de passer le pas et commencer mon parcours dans la sobriété. je ne veux pas en parler à mes proches pour le moment parce que je veux vraiment être prête pour pas les décevoir. et surtout je pense qu'ils ne puisse pas vraiment m'aider parce qu'ils ne connaissent pas bien ce problème d'addiction au cannabis et c'est pour ça que j'aimerais être entouré de personnes qui vivent le même parcours que moi pour m'aider et pour pouvoir avoir des petits conseils.

Alors j'espère qu'on pourra se soutenir.

### 3 réponses

---

Profil supprimé - 22/10/2020 à 14h55

Bonjour !

Avoir peur d'échouer est déjà une preuve d'addiction en soi. Mais c'est normal d'avoir peur : on change radicalement nos habitudes, on doit trouver d'autres façons de se détendre, de s'occuper, de gérer son stress ou son mal-être qui ressortira forcément. Moi aussi j'ai peur d'arrêter, pourtant dans 2 jours, je me suis jurée de ne plus rien toucher.

Pour arrêter en solo, y'a pas de secret, il faut une bonne motivation, de la volonté et un moyen de calmer les crises de nerfs violentes qu'on aura forcément au bout de 2-3 jours. Moi je passe par le CBD qui m'aide à gérer mon anxiété et ma paranoïa. En plus c'est légal, donc je suis tranquille d'esprit.

Le bémol du CBD, c'est qu'on a pas les effets euphorisant, ça manque un peu au début. Dans ce cas il faut sortir, voir les copains, s'occuper l'esprit et stimuler la production de dopamine dans notre cerveau via des aliments ou des activités (écouter de la musique, caresser un animal, tout ce qu'on aime faire ^^). Regarde sur internet, y'a pleins de recettes pour ça ^^

Le plus dur, c'est de résister à la tentation (en plus pour moi, mon conjoint est fumeur et ne compte pas arrêter pour le moment, dur dur ^^), c'est là que moi je coince. Mais si tu craques, il ne faut pas le voir directement comme un échec, mais comme une leçon. Il faut se poser les bonnes question : Pourquoi je fume ? Dans quel état d'esprit je suis là tout de suite ? Comment je peux éviter de craquer la prochaine fois que je ferais face à cette situation ?

Tout passe par le mental, le manque physique ne dure que quelques jours ^^

Tu seras confrontée à un autre détail : l'insomnie. C'est le plus complexe pour moi qui suis attachée à mon pétard dodo ... Les premiers jours d'arrêt, on ne dort pas. On passe nos nuits à se tourner et se retourner dans nos lits détrempés par nos suées à répétitions. Dans tout les cas, que tu dormes ou pas, il faut maintenir le rythme des heures de coucher et de lever. Il faut un temps à ton corps pour se remettre dans le bon sens, mais au bout de quelques semaines, ça devrait revenir à la normale ^^ . L'insomnie joue aussi beaucoup sur les nerfs, on est plus sensibles quand on est fatigués. Dans ce cas, fait de la relaxation : allonge toi sur un tapis, sur le dos les bras le long du corps, paumes vers le haut, dos bien droit, jambes a plat et ferme les yeux pendant 10 minutes en relâchant chaque muscles en partant des pieds et finissant au sommet du crâne. Cette astuce te permet de rattraper environ 1h de sommeil, ça aide

N'aie pas peur d'en discuter avec tes proches, parle leur de tes peurs, de ce que ça t'apportera de ton point de vue et demande leur ce qu'ils en pensent, tu seras surprise ^^ (et tu n'es pas obligée de leur dire que tu comptes arrêter, tu peux juste ouvrir la conversation et prendre quelques conseils, vraiment ça aide de se sentir soutenue dans une démarche )

Tu sais, même les non-drogués savent que ça peut être particulièrement difficile de passer à autre chose, beaucoup de gens sont tombé au moins une fois accro au chocolat ou au café ^^

Surtout, ne remplace pas le joint par le tabac. Certes ça t'évitera une partie du manque, mais ce ne sera pas plus saint pour toi et remplacer une drogue par une autre n'a jamais sauvé qui que ce soit ^^ (en plus avec la hausse de la taxe sur le tabac, ça finira plus cher que ce que tu fumes maintenant XD)

Voilà, tu as toutes les astuces que j'ai trouvé au fil de mes recherches, ça fait des mois que je me casse la tête à trouver le meilleurs moyen de me sevrer en douceur et je suis obligatoirement passée par une réduction de ma consommation (je suis passée de 5 joints/jour à 2, mais je n'arrive pas à faire moins T\_T), mais je n'ai plus le choix, je dois arrêter avant la fin du mois pour pouvoir récupérer mon permis de conduire, donc dans 2 jours, je vire mon cendrier et je remplace mon briquet par des allumettes pour allumer mes bougies, ça limitera la tentation ^^

Courage à toi, il y a toujours une sortie au bout d'un tunnel !

Profil supprimé - 24/10/2020 à 16h24

bonjour moi je suis en sevrage depuis 20 jours , donc boule dans la gorge du je suppose aux angoisses qui me mettent dans une colere horrible , problemes digestifs , irritabilite, manque de concentration , et tout ca se passe quand j ai cette foutue gene au fond de la gorge c est horrible je ne suis en aucun cas d accord pour les anxiolitiques ou pour le prendre pour le sommeil car arreter une drogue pour en prendre une autre je refuse . que me conseillez vous merci

Profil supprimé - 26/10/2020 à 07h36

Bonjour ici !

Personnellement j'avais aussi peur d'en parler à mes proches mais finalement ça m'aide car ils veulent juste que j'aille mieux et que je profite réellement de la vie !

Ça va faire 10 ans que je fumais quotidiennement mais en faisant le bilan de ces 10 années à part m'apporter des moments de détente, et d'être un peu plus décomplexé, le reste ça a plutôt été du négatif.

Que ce soit les projets remis à plus tard, la flemme quotidienne, le manque d'ambition, les opportunités de travail loupées car je n'ai pas osé me lancer, les promesses non tenues et j'en passe..

Quand je regarde ça de loin je me dis surtout que c'est dommage de ne pas exploiter au mieux le potentiel qu'on a tous en nous, et de simplement se contenter d'en faire le "minimum" car je fume des joints tout le temps et que je n'ai jamais l'envie d'en faire plus.

Entre tout ça et là perte d'argent que ça a pu représenter sur ces 10 ans perso j'ai vite fais le choix vendredi dernier. Certes j'en suis qu'au début mais je gagne en motivation chaque jour et savoir qu'on est pas seul à se battre avec ça donne encore plus de force !

On va tous y arriver un jour ou l'autre mais il ne faut pas lâcher et savoir qu'on peut compter sur beaucoup de monde !

Bon courage a tous et bonne journée surtout gardez le sourire