© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

désire d'arrêter la conso de cannabis

Par Profil supprimé Posté le 05/03/2021 à 09h56

Bonjour,

Nous y voilà, 40 ans, et je me dis qu'il serait temps d'arrêter la fumette. Le pourquoi réellement ? je ne sais pas trop, l'âge surement, le fait aussi d'être une femme et se dire que bon, à un moment, il va falloir arrêter, même si, j'aime le fait de fumer mes 2 ptits joints le soir !!!! les seules fois où j'ai arrêté, lors de mes grossesses. Donc je me dis que c'est faisable, MAIS là, pour quelles raisons.

Alors comment réussir a arrêter alors que clairement j'aime ma conso,
Est - il préférable d'arrêter progressivement - ne fumer que le week end, peut être ou arrêter tout du jour au lendemain,
J'ai plusieurs bons amis qui ont déjà arrêter, qui fumait plus que moi, alors je me dis que ca doit être possible …

Je ne fume pas la cigarette (seulement quand je ne peux pas fumer de pétards) Apéritif familiaux, vacances (parce que je ne prend pas le risque d'emmener avec les enfants dans la voiture) . Aucun problème a ne pas fumer pendant les vacances parce qu'on casse ce quotidien métro; boulot, dodo mais dès le retour à la maison, 1er soir, qu'une envie, fumer mon pet'!!! et on repart pour la conso quotidienne !!!

Mon conjoint ne fume plus de joints depuis plus de 10 ans mais alors il fume 30 clopes par jour !!!! Ce qui n'ai pas mieux a mon avis....

Si vous voulez bien me donner votre avis, partager vos expériences ...
MERCI A VOUS

2 réponses

Profil supprimé - 18/03/2021 à 13h01

Salut,

Pour ma pars avec ou sans raison, les 2 fois où j'ai stopper je me suis mis une dead line.
La ça doit faire trois semaines ou 1 mois j'arrive pas à compter.
Le dimanche je me suis dit je me mets bien jusqu'à jeudi matin,
Je pensais fumer comme un porc et au final conso normal jusqu'àu coucher du mercredi et depuis mon réveil

le jeudi 8h, je tiens, j'ai du tout de même me faire arrêté.
Moi je fumais 5 à 7 mèches jours.

Bref bon courage et choisi ta dead line !

Profil supprimé - 29/03/2021 à 13h16

Hello MassimoGanja,

Merci pour ton retour. J espere que tu tiens bon bon !!!

Perso j en suis toujours au même stade. J y pense et puis j oublie.....

Il faut vraiment que j arrive a casser mes habitudes du soir
Dans la journée je suis occupée et n y pense pas du tout mais alors dès que je rentre après le taff, j ai que ca en tête !

Il me faudra peut être un déclic comme le tien
Bonne continuation a toi