© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage canna tabac / rechute

Par Profil supprimé Posté le 14/03/2021 à 17h49

Bonjour a tous.
Voilà j'ai 29 ans et consommait (oui ait) du cannabis (beuh / shit) depuis l'âge de 15 ans occasionnellement et depuis mes 18 ans quotidiennement, a hauteur de 5 a 15 pétards par jour, combiné à une consommation de tabac s'échelonnent de 15 à 20 clopes quotidiennes.
Je suis parvenu a stopper la drogue il y a maintenant de ca 5 mois je n'ai pas fumé un seul petit spliff depuis, et suis actuellement en train d'arrêter de la clope (50 jours sans fumer).
Je n'en peux plus.
Je lutte contre moi même a chaque instants.
A chaque seconde.
Je lutte pour ne pas aller racheter un paquet de clopes je lutte pour ne pas aller dans une cité acheter une barette de mauvais shit et la fumer en une fois.
Mais je tient bon.
Ma question est simple, COMBIEN DE TEMPS cette torture psychique va t elle durer ? Je dis psychique car j'ai passé un mois a subir les effets physiques du sevrage, nuits blanches, palpitations, sueurs nocturnes et j'en passe 1lors que mon medecin m'annonçait 15 jours ...Mais j'ai tenu bon.
J'ai l'impression que l'arrêt du tabac est 10 fois plus dur que celui de la weed, même si je la cultivait a raison de deux cycles de 15 pieds par an et avait donc un produit de TRÈS bonne qualité, et je voudrais donc savoir quel est le délais pour que la clope vous sorte de l'esprit et que l'envie de se rouler un 4 feuilles pour oublier disparaisse.
J,ai beau m'occuper, jardiner autre chose que de la beuh, faire du vélo, travailler, rien ne me fait oublier cette horrible envie de m'expliquer les poumons et l'esprit de fumée.
Merci de vos retours.

4 réponses

Moderateur - 18/03/2021 à 10h50

Bonjour Ecliptix,

Peut-être devriez-vous essayer l'hypnose pour calmer cette envie obsessionnelle. Si vous continuez à ne pas céder à la tentation cela va passer, votre esprit finira par lâcher prise. Pour accélérer le processus je vous conseille aussi d'accepter ces envies pour les laisser couler à travers vous. Ne cédez évidemment pas à la tentation pour ne pas rechuter mais n'entrez pour autant pas en résistance par rapport à leur existence. Elles font partie de vous pour le moment. Acceptez d'avoir envie et de ne pas satisfaire cette envie. C'est votre choix éclairé et sans doute une nécessité aussi. Il faut que vous puissiez vous réconcilier avec vous-même.

Vous avez eu de bonnes raisons pour arrêter. Peut-être devriez-vous en faire la liste et garder cette liste avec vous pour la relire quand ces pensées pour le cannabis ou le tabac vous font douter.

Vous avez des activités et c'est bien mais avez-vous une activité ou même mieux un projet qui pourrait vous procurer une effet "whaou" ? Par exemple vous allez faire des économies en arrêtant. A quoi pourriez-vous consacrer cet argent pour vous récompenser de manière significative du fait d'avoir arrêté ?

Enfin valorisez votre parcours d'arrêt et les bénéfices que vous en retirez. Ce que vous avez déjà réalisé c'est bien, c'est courageux, soyez fiers de cela. Appréciez votre liberté retrouvée et votre force mais ne culpabilisez pas de douter car c'est humain. Dans les moments difficiles n'hésitez pas à appeler quelqu'un pour en parler. Un ami ou pourquoi pas Drogues info service...

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 18/03/2021 à 14h16

Salut Ecliptix,

Lors de mon premier arrêt je dirais 2 mois durs...
Au début insomnie, chaud froid toute la journée, crises d'angoisses, envie de rien... Après ça grosse fatigue refuge dans le sommeil un temps, puis les rêves reviennent les cauchemars avec et moi je flippais de me rendormir à cause d'eux !
Le 3 ème mois tu commence à kiffer tu commence à arrêter de compter les jours, et après t'es putain de Fier ! Vraiment c'était un kif !
M'as fallu environ 3 ans avant la rechute et la j'étais pas fier genre vraiment pas.
Ça fait environ 2 ans que j'ai rechuter et en 6 mois j'étais redevenu le même consommateur les mêmes angoisses rien que de penser à arrêter, comme quoi l'addiction c'est ouf !
Même en sachant que je vis 100 fois mieux sans ma tête me disait tu peux pas arrêter !
Donc 2 ème arrêt ça fais 3 semaines un mois, je galère mais cette fois je sais que la sortie après sevrage c'est un kif.
Courage !
Après 25 ans de fume j'en connais beaucoup des ex fumeurs, tous sont unanime, c'est mieux sans.
Et je sais maintenant que cette addiction me suivra toute ma vie donc faut rester fort, et au bout de 6 mois quand tu te dis c'est ok je peut m'en fumer un petit trankilou c'est déjà une rechute.

Une dernière précision quand tu fume à la journée tout les plaisirs sont associés au joint, donc après quand t'écoutes du bon son, que tu veux passer une bonne soirée sexe avec la ou le partenaire du moment, le cinéma, le surf, le snow et j'en passe, ton cerveau a chaque fois te dis je m'en ferais bien un petit...
Ton cerveau c'est ton ennemi dans ces moments là faut savoir le fighter et pas être surpris

Profil supprimé - 18/03/2021 à 14h40

Ah et j'ai a chaque fois été aidé par le E-cig, je choisi un goût qui me plaît et le 1 er mois tu vapote de ouf, après t'enlève la nicotine, et c'est moins dur à arrêter que le reste pour moi.
Par contre j'ai besoin d'un gros hit dans la Gorges au début avec beaucoup de fumé.

Profil supprimé - 18/03/2021 à 14h42

Et c'est un docteur qui t'as dit 15 jours !!!?????
Sérieux autant d'études pour dire de grosses bêtise.!
Le modérateur a raison l'hypnose ça peut être bien mais vers chez moi les délais sont trop long pour rdv.