© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je fume depuis plus de 5 ans à peu près et jveut arrêter

Par Profil supprimé Posté le 12/04/2021 à 17h17

Bonjour , je fume depuis plus de 5 ans bientôt et j’aimerais arrêter ma consommation car j’aimerais pouvoir faire des essaye bébé avec mon compagnon merci de pouvoir en discuter et d’arrêter

1 réponse

Moderateur - 16/04/2021 à 17h33

Bonjour Camsou691,

Soyez la bienvenue dans nos forums Vous avez un beau projet

Quels tentatives d'arrêter avez-vous déjà essayé de faire ? Quelles sont vos appréhensions au regard de cet arrêt du cannabis ?

Merci par avance pour ces précisions.

Je vous conseille déjà :

- de faire la liste de vos bonnes raisons de continuer à consommer et celle de vos bonnes raisons d'arrêter : cela vous permettra de mieux voir ce qui vous motive et ce qui peut être éventuellement difficile à gérer lorsque vous arrêterez. Je vous conseille d'enregistrer ce qui vous motive pour arrêter et pour ne pas reconsommer soit par écrit soit par vidéo dans votre smartphone. Comme cela, si vous avez très envie de refumer vous pourrez facilement revoir ce que vous avez enregistré et cela vous aidera à tenir le coup.

- de faire la liste des personnes, des circonstances, des moments qui pourraient vous inciter à consommer et en parallèle la liste de vos "alliés" (personnes, lieux, activités...) qui vous aideraient plutôt, elles, à penser à autre chose et à ne pas consommer. Vous saurez ainsi ce dont vous devez vous écarter au maximum dans les premiers temps de votre arrêt, tant que vous serez fragile face au cannabis et a contrario vous saurez aussi mieux que faire et qui voir pour que vous soyez moins tentée de reprendre le joint.

- de décider d'une date d'arrêt et éventuellement de faire des actions symboliques autour de ce jour-là : jeter votre matériel de consommation, jeter votre stock s'il vous en reste, effacer les numéros de vos fournisseurs, etc. En tout cas ne gardez pas du stock avec vous car cela vous "irritera".

- de faire en sorte que vous soyez le moins stressée possible les 2 premières semaines d'arrêt : évitez les sources de stress évitables, relaxez-vous le plus possible et occupez-vous aussi pour ne pas trop penser à votre arrêt.

- de tenir le journal de votre arrêt : vos réussites jour après jour, vos moments de tentations, comment vous y avez résisté, vos sensations, etc. Extérioriser ce qui se passe est un bon outil pour se sentir mieux, pouvoir relire ce que l'on a réussi jusqu'à présent aide aussi à moins flancher. Ce forum peut vous servir de journal si vous le souhaitez.

- de penser aussi au "tabac" : si vous fumez du tabac en même temps que le cannabis l'arrêt de celui-ci risque d'entraîner un manque de nicotine. Certains compensent en "fumant plus" mais ce n'est évidemment pas une bonne idée pour la santé ni dans la perspective d'avoir un enfant. Par conséquent envisagez de prendre aussi des substituts nicotiniques et de ne plus rien fumer du tout. Consultez votre médecin ou un médecin tabacologue pour des conseils sur des substituts adaptés pour vous et sur leur utilisation. Vous pouvez vous adresser à Tabac info service (39 89) ou même télécharger leur application pour vous aider.

Cordialement,

le modérateur.