© Drogues Info Service - 12 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

21 jours sans weed ni clopes... Venez on se soutient ?

Par Profil supprimé Posté le 07/07/2021 à 21h20

Je ressens un grand vide, j'aimerais échanger avec des personnes qui ont arrété histoire de se sentir moins seule...

8 réponses

Enfin - 08/07/2021 à 18h53

Mes félicitations !! 21 jours c'est génial ! Ta détermination m'impressionne car arrêter les deux n'est pas donné à tout le monde.
Pour moi, 3 semaines, mais j'ai craqué deux fois au cours des 10 premiers jours ; n'en parlons pas pour la cigarette...là ça fait 11 jours sans tabac ni weed.
Hier j'ai eu un gros jour sans, et c'est super angoissant, du coup je te comprends... mais en se raccrochant aux méthodes qui fonctionnent, cela fini par passer, durement mais sûrement.
Sport, lecture, méditation, tisanes, tout ce qui détend en somme. Comment fais tu d'habitude pour gérer le stress généré par l'arrêt ? Tu parles d'un grand vide, c'est comme ça que tu le ressens ?

Profil supprimé - 09/07/2021 à 12h07

Oui je me rend compte du combat en cours. C'est quand même très difficile parfois, pas par rapport au fait de manquer de cette substance, mais la colère et la mélancolie sont là parfois. Mais j'arrive bien à gérer avce le sport.

mon cerveau, qui ne trouve plus du réconfort par la fume. De ce fait j'utilise thérapie comportementale cognitive qui renvoie à faire un retour sur soi-même... Comprendre mes pensées, les analyser.

Si tu me donnes ton adresse mail, ce sera avec plaisir que je t'envoie le tableau sur l'analyse comportementale et cognitive. Je n'en doute pas une seule seconde que cela va t'être d'une énorme aide.

Je réfléchis néanmoins à faire appel à un thérapeute c'est encore en réflexion. Je t'encourage à ne pas lâcher et à changer ses mauvaises habitudes c'est-à-dire remplacer ton rituel avec la mauvaise substance par un rituel positif que tu pourrais mettre en place.

Il faut te dire que si tu en es à ce point-là ce que tu as une force mentale c'est ce que je me dis pour me

rassurer et tous les jours même si je déverse sur mon journal le négatif et colère. Ainsi que les incompréhensions. Je termine toujours par la pepite du jour c'est-à-dire là où les plusieurs choses qui t'ont donné du plaisir ou améliorer ta journée. Du positif toujours clôturer par le positif.

Moderateur - 09/07/2021 à 12h34

Bonjour Wonderli et Enfin,

Bravo pour vos arrêts respectifs. Voici quelques conseils complémentaires des choses que vous avez déjà mises en place :
- parfois on ne se rend pas bien compte de la place du tabac dans notre addiction au cannabis. vous pouvez vous procurer des substituts nicotiniques. Cela facilite beaucoup l'arrêt du cannabis et du tabac pour certaines personnes. parlez en à votre médecin traitant ou à votre pharmacie.
- prévoyez des activités plaisantes dans vos journées. L'ennui favorise les envies et la montée des angoisses.
- choisissez une activité "physique" : exercices de respiration, marche, course à pied, étirements.... celle que vous aimez ou qui vous semble accessible

N'hésitez pas à appeler Drogues info service dans les moments difficiles, les échanges sont anonymes et gratuits. Les écoutantes et écoutants vous accueilleront avec bienveillance et sans jugement, tous les jours de l'année de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13. Vous pouvez aussi chatter sur www.drogues-info-service.fr

Je profite de ce message pour vous dire que, sur ce forum, il n'est pas possible d'échanger des coordonnées personnelles (mail, numéro de téléphone, contact réseaux sociaux)

Bon courage à vous deux

la modératrice

Profil supprimé - 09/07/2021 à 13h17

OK entendu pour le non échange mail et autres !!!!

Enfin - 10/07/2021 à 11h20

Merci pour vos conseils ! Ce sont des pistes que je ne manquerai pas d'essayer.

En tout cas ça fait du bien de redécouvrir que l'on peut avoir de la détermination, de la force mentale et que l'on peut changer/se retrouver
Hakuna matata

Profil supprimé - 19/07/2021 à 09h52

Bonjour Enfin,

Bravo pour votre décision... J'espère qu'il n'y a pas eu de rechute depuis votre message !

De mon côté, je suis fumeur de shit ou weed depuis 35 ans (j'en ai 50) et, en gros depuis l'âge de 25 ans, en quotidien, avec une moyenne de 4 bedos les jours travaillés, et beaucoup plus les jours non travaillés...

J'ai toujours pu travailler et subvenir à mes besoins matériels... C'est d'ailleurs probablement pour cela que j'en suis encore là à mon âge...

Mais je n'ai plus de relations sentimentales depuis l'âge de 30 ans, donc je n'ai pas fondé de famille, je n'ai pas d'enfant, j'ai coupé les ponts au fil de temps avec la quasi totalité des gens que je connaissais, et je suis complètement seul.

Voilà... J'espère que cela vous donnera encore plus de motivation pour tenir!

Haut les coeurs!

Profil supprimé - 19/07/2021 à 11h56

Pardon, ce n'est pas à "Enfin" que je voulais m'adresser, mais à "Wonderdi" qui a ouvert le post ! Mais vous aviez sûrement compris !

Profil supprimé - 05/08/2021 à 07h34

Bonjour je suis dans la même galère 25 de fume clope et joint sa fait 1 mois environ que j'ai stoppé les 2 avec un substitut en espérant que sa me fasse pas comme certains témoignages ou on a du mal à arrêté le substitut en plus j'adore tellement fumer mes je veut vraiment arrêté ses pas la première fois que j'essaie et je continue d'essayer courage