© Drogues Info Service - 8 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Le processus d'arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 17/09/2021 à 19h34

Bonjour à tous,

Après de longues heures passés à fumer, puis d'autres à psychoter sur ma consommation en lisant les nombreux témoignages de ce site, j'ai décidé d'arrêter, pour la 50ème ou 100ème fois. Mon histoire n'est pas différente des votres. 24 ans, commencé à 14, c'était cool au début, ça me reposait quand j'ai commencé mes études, et depuis 3 ans, après une rupture, ça a complétement dégénéré. Pendant 6 mois j'en fumais 12 par jour, je sortais plus, je rencontrais plus personne et je m'enfermais dans ma propre tristesse. La rupture est passée, le joint est resté. Je suis descendu à 6 par jour et je m'y suis maintenu depuis. Je vous passe les longues phase de pseudo-motivation, où je criais à tout le monde que c'était le grand jour et que c'était terminé, pour au final rechopper du matos 2 h plus tard. Je suppose que c'est quelque chose que, comme moi, vous connaissez bien. Depuis un mois, quelque chose a changé. Je vais rentrer en thèse maintenant, j'ai toujours aimé la musique, les gens, le partage, la science et l'écriture. Alors tout à coup, j'ai commencé à réaliser le temps que l'herbe m'avait fait perdre. Tout ce que j'aurai pu apprendre, tout ce que j'aurai pu faire. C'est ce qui a commencé à me faire voir l'arrêt différemment. Alors j'ai arrêté pendant 3 semaines, puis j'ai replongé. J'arrive à la fin de mon pochon et j'ai pris ma décision : demain, c'est terminé.
L'objectif de ce post, c'est d'échanger autour d'une version objective de l'arrêt. Malgré ma décision, je sais que ce sera extrêmement difficile pour moi, qu'il y aura des épreuves et que je vais devoir redéfinir une bonne partie de mon mode de vie pour faciliter la chose. C'est pourquoi je continuerai de poster régulièrement jusqu'à ce que le joint ne fasse plus partie de ma vie. Si certains d'entre vous se reconnaisses dans cette situation, lises ce post et ressentes l'envie que l'on arrête ensemble alors écrivez où vous en êtes au temps 0 et décrivez ce que vous ressentez dans les semaines qui suivent : les difficultés rencontrés comme les points positifs. Si nous y arrivons, nous verrons concrètement l'évolution de notre état d'esprit au cours du temps, ce qui aiderait peut-être ceux qui, plus tard, entreprendrons le même travail que nous.

À bientôt

19 réponses

Profil supprimé - 22/09/2021 à 21h52

Salut à toi,

Je suis bourré ce soir, encore... Ca va faire 5 jours que j'ai arrêté maintenant. Comme d'habitude, j'avais posté sur ce forum un joint à la main, et dès le lendemain j'avais commencé à regretter. Pourquoi ? Toujours pareil. Vous savez, n'est ce pas ? Cette petite voix défoncée dans votre tête, qui passe son temps à vous murmurer que ce que vous faites, ce n'est pas la bonne chose, et ce, quoi que vous fassiez. Je m'étais promis de pas

boire cette semaine pour ne pas compenser. C'est un échec. J'ai bu tous les jours. L'arrêt m'a permis de comprendre que ma mémoire en avait prit un coup. Je l'ai toujours su, me direz vous. Le truc, c'est qu'avant j'en avais rien à foutre. Maintenant je le vois, la weed m'a pris une partie de moi, et j'essaie de me rassurer en me disant que je la retrouverai sans doute, mais sans effort c'est impossible. Aussi, je sens que je vais bientôt me séparer. Ca va me faire replonger, c'est sûr... Replonger... En même temps, je dis ça, mais pour la première fois depuis 5 jours je vais m'en rouler un. Pathétique pensez vous. Oui. Je suis allé à un concert ce soir. J'ai un peu picolé et au coin fumeur j'ai senti une vague de weed. C'est précisemment la raison pour laquelle je voulais pas boire cette semaine. J'ai craqué, je suis allé les voir et je leur ai demandé s'ils avaient pas un joint à dépanne. Spoiler alert : Ils m'ont dit oui.
J'avais bien précisé que ces posts ne seraient pas joyeux. Qu'ils contiendraient mes erreurs et mes réussites jusqu'à l'arrêt complet. Je voulais vous montrer ce que c'était. Je continuerai de vous écrire, à l'instant t je voudrai que ça s'arrête, je voudrai ne jamais avoir commencé. J'y arriverai.

À bientôt

Pepite - 23/09/2021 à 10h01

Bonjour Solpraseo,

Quel courage de partager avec nous de ta vulnérabilité.
Merci pour ce partage qui me tire les larmes des yeux.
J'aimerais tant que mon fils se raconte ainsi. Car cela montrerait une intention positive.

Pour les addictions, je m'y suis reprise à plusieurs fois avant de cesser définitivement le tabac. Cela fait 20 ans et j'en suis fière.

Je ne sais pas si tu auras d'autres réponses mais me concernant je te lirai, avec ou sans retour.

Je t'encourage à faire tes récits. Quelle représentation de toi souhaites tu montrer ?

Je t'encourage à te faire aider, accompagner dans ta démarche.
Crois en toi, en ta capacité de vivre des expériences tout en te mettant des limites.

Enfin apprends à prendre soin de toi, de ta belle personne qui ne demande qu'à exprimer ses émotions.

Bien à toi,

Pépite

Olivier 54150 - 02/10/2021 à 16h53

Bonjour à tous

Merci pour vos publications.
J'ai arrêté de boire en 1998, substituts : le thc... De plus en plus... Jusqu'à toute la journée.
Fin 2014, police, 3 mois de retrait de permis et dans les 800€ d'amende.
J'ai arrêté, avec pas mal de difficulté et des traitements de ouf.
En quelques mois, tout est rentré dans l'ordre, avec des bonus sous forme de projets, de réalisations, de rencontres...
Quel pied de prendre sa voiture serein et clean.

Quand j'y repense, ça en vaut vraiment la peine.
Été 2018, submergé par des émotions et de l'angoisse j'ai fumé un joint.
Ça à vite fait boule de neige, jusqu'à 6 par jour.
J'ai réagi quand un amis c'est fait enlever son permis à son tour, j'ai re arrêté. J'ai tenu quelques mois et replongé cette fois ci pour des raisons festives, recherche d'inhibition.
Je m'autorisais un ou deux bdo le weekend... ça ne marche pas. Aujourd'hui je suis à un ou deux le soir avec du cbd pour ne pas dépasser.
Un ou deux le soir, c'est pas gênant physiquement et psychologiquement, même si j'ai pas mal perdu en... Enthousiasmes pour la vie.
jdois faire deux mois avec 10g.

En allant faire les courses aujourd'hui, j'ai croisé un contrôle routier, il y en à vraiment beaucoup dans ma région. Je n'ai pas été arrêté mais j'ai bien senti l'angoisse revenir.
En rentrant à la maison j'ai fait un test salivaire pour voir si mon joint d'hier soir allait se voir... Test positif bien sûr.

J'ai mis ce test à l'endroit où je range le produit d'habitude et planqué l'herbe.
Et me voilà sur ce fil.
J'arrête aujourd'hui le thc, je garde le cbd pour l'instant.

Solpraseo, comment te dire... L'alcool c'est dix fois pire que le thc.
Si fumé nous rend léthargique et absent de la vie, l'alcool la détruit littéralement. Vraiment, y a pas photo.
Je me permets de te conseiller le fil "jour j" entre autres, sur alcool info service qui est exceptionnelle.

Toutes les drogues n'ont finalement qu'un seul but : transformer nos émotions en sensations brut. (Je viens de le lire dans livre de Michel Reynaud)
Pour dire que s'intéresser au émotions n'est pas une mauvaise idée.

Merci pépite pour ces encouragements.
Bon courage et à très vite.
Olivier.

Profil supprimé - 03/10/2021 à 17h52

Bonjour solpraseo,

Je suis contente de te lire. Fumeuse de week depuis 13 ans, aujourd'hui j'ai 26 ans et cela fais 2 ans que je pense à arrêter définitivement. J'ai déjà stopper pour ma grossesse, et pendant 3 mois lors de mes études. A chaque arrêt c'est la.meme choses . Insomnie, sueur nocturne, saut d'humeur, mais une fois les premières semaines passé, je me souviens de cette sensation de liberté, je n'en voulais plus du tout, alors que le tabac je continuer de temps à autre.
Aujourd'hui j'aimerai arrêter, car je perd énormément de temps, que j'aurai pu passé avc mon fils, à sortir, à courir ! Toutes cette tune gaspiller, qui me fais angoisser! Mais comme tu as dit la mémoire ! Je ne sais plus ce que je voulais dire, ou je suis tellement distraite dans ma tête, à rêver, que j'écoute à moitié les autres, je fini par répondre à côté.. je suis aussi très maigre du à cette mauvaise hygiène de vie, fumer, stagner..
j'ai décider de diminuer dans un premier temps ma consommation, pour un arrêt final le 7 octobre. Je vais aller courir ou marcher pour me détresses et faire du jardin.
Je te souhaite d'y arriver de tout cœur

Moderateur - 04/10/2021 à 16h16

Bonjour Tiya,

Nous vous souhaitons aussi de tout cœur d'y arriver !

N'hésitez pas à continuer à écrire et à en parler. Cela aide à se projeter et à se saisir des problèmes qui viennent. Et vous avez raison : marcher, courir, s'occuper apportent des bienfaits qui aident à compenser les difficultés du sevrage.

Ayez confiance en vous car vous y êtes déjà arrivée par le passé. Ce dont il faudra vous prémunir c'est des tentations d'en reprendre. N'hésitez pas à "faire le ménage" autour de vous.

Nous vous souhaitons le meilleur pour la suite et nous sommes à votre disposition si vous avez des questions.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 10/10/2021 à 18h57

Merci pour ces encouragements , voilà bien une semaine que j'ai bien diminuer de 4 Longue job pratiquement pur le lundi d'avant, me voilà à 2 joints d'un job voir 3 très léger, le dimanche de la même semaine.
Je fais énormément de jardin, mais je pleure beaucoup , mes nerfs me lâche, je suis en colère puis ensuite je culpabilise vis à vis fr mon entourage. Est ce que je suis une la bonne voie? Les premiers jours sueur nocturne et frissons, maintenant je n'ai plus sa mais beaucoup de problème pour s'endormir, les saut d'humeur ! La semaine qui arrive, je vais passer à un stick par jour! On croise les doigts pour que la semaine qui suit, soit l'arrêt définitive. J'ai voulu essayer de manière radicale, mais les saut d'humeur m'ont fait très peur. j'étais en période de confinement dans mon pays, avec le travail qui reprend, le fais de pas être à la maison, j'espère que sa va m'aider!

Pepite - 11/10/2021 à 12h03

Coucou,

Cela fait du bien de vous lire car j'admire votre courage face à votre combat.

Quand on m'a soignée contre le cancer, je me battais contre mes propres cellules, J'allais aux chimios et aux rayons avec mes coups de pieds au cul.
Je me suis toujours accroché à mon objectif : aller au bout du protocole pour vivre.

Il me restait tant à ressentir, à faire, à aimer, à explorer, à expérimenter, à râler et à me tromper.
La vie, je l'aime avec toutes mes et ses imperfections.

Oui c'est dur, oui on aimerait renoncer, baisser les bras et il m'est même arrivé de vouloir mourir.
Acceptez de passer par là pour un mieux ensuite.
Aujourd'hui j'ai encore peur de la récidive puisque je suis en rémission. Alors je regarde le soleil, sa chaleur qui me caresse, sa lumière qui illumine mon visage et mon espérance.

Accrochez-vous, partagez avec nous ce que vous ressentez, ayez confiance en vos capacités d'y arriver. Vous n'en serez que plus fier.

Marchez, écrivez tout ce que vous avez sur le cœur.
Méditez pour laisser votre mental s'exprimer.
Méditez jour après jour avec C André est super.

Au plaisir de vous lire,

Pépite

Profil supprimé - 14/10/2021 à 02h07

Bonjour Pépite,

Je salue votre courage et votre rage de vivre, bravo!
Le jardin est un bon outil d'évasion pour ne plus penser, et cela nous aide également à nous ancrer.

Voilà 4 jours qui sont passer, où j'ai continuer tant bien que mal à réduire. Début des 4 jours j'étais à 2,3 stick. Cela fais deux jours que je suis passer à 2 stick tout court, en fin de journée un à 16,17h et un avant de dormir à 20h.
Comme dis plus haut je pense faire cela jusqu'au dimanche.

Je n'ai plus de sueur nocturne et frisson, par contre j'ai des rêves intenses, et des sauts d'humeur, irritabilité, quel calvaire pour mes proches. Je reviens vers eux, pour expliquer ma fatigue mentale en ce moment et je m'excuse pour cela auprès d'eux, mais la culpabilité est bien là. Je me tiens au faites, que dans quelque temps tout cela sera terminer, du moins beaucoup moins fréquent!

je pense que je vais demander une aide médicamenteuse pour la fin du sevrage, cela me boostera!

merci à vous pour vos soutien, ici je trouve l'aide que j'ai jamais trouvai ailleurs!

trés bon site, que je vais recommander!

au plaisir de vous lire,

Tiya

Olivier 54150 - 14/10/2021 à 10h34

Bonjour et bravo pour tout ces efforts, ils ne sont pas vain, ils ne le sont jamais pour ce qui est de limiter les psychotropes.

Perso, 7 jours sans rien, refumé un joint et là, 5eme jour sans rien.
Je voudrais dire que plus on arrête et plus c'est facile d'arrêter, c'est quand même encourageant.
Peut-être c'est bien de savourer ces symptômes de sevrage, il ne sont pas tous négatif et difficile à vivre :
-le retour des rêves et leurs mystère.
-la fierté d'avoir pris conscience.
-le plaisir de réussir qqc de bon pour soi.
-le retour de certaines émotions tellement révélatrice de qui nous nous sommes et des choses à régler.
-l'argent qui n'est pas mis dedans bien sûr.
Et j'en passe et j'en passe.

Bon courage.
Oliv

Profil supprimé - 14/10/2021 à 21h54

Bonjour,

J'ai fumé tous les jours pendant 13 ans, de 4 à 10 par jour, du réveil au coucher.
J'ai arrêté totalement depuis 44 jours (j'en ai refumé un gros après 32 jours, et quelques clopes par ci par là : mauvaise idée...)

J'ai pas arrêté parce que j'avais envie (j'adore ça) mais parce que ça devenait nécessaire : impossible de continuer financièrement et socialement, ça me prenait beaucoup trop de temps, me faisait perdre trop d'énergie, trop de stress pour toper.
Aussi mais surtout la réalisation qu'on est pas éternel et que le cancer et les crises cardiaques ça n'arrive pas qu'aux autres.
En bref tout un tas de bonnes raisons.
J'avais déjà essayé mille fois d'arrêter comme beaucoup sur ce fil et jamais réussi à tenir plus de une semaine, avec une rechute violente à chaque fois.

J'ai fait la plus grosse pause de ma vie, et je peux vous dire que c'est pas fini, je sens que je peux craquer à tout moment. J'ai envie de fumer tous les jours, j'y pense beaucoup ça m'obsède encore.
Les symptômes sont hardcore et persistants cauchemars violents, sautes d'humeur, pensées suicidaires ...

Je voudrais partager ce qui m'a permis de mieux réussir cette fois ci, si cela peut aider certains d'entre vous.

- sur le dernier 10g j'ai diminué en comptant chaque jour, 4 beuz, puis 3 beuz et pas le matin, puis 2 beuz, puis 1 beuz et pas avant 20h et ce jusqu'à ce que le pochon soit vide et le grinder récuré au max.
- changement d'environnement (déménagement pur et simple)
- changement d'habitude en essayant de supprimer tout ce qui m'y fait penser : jeter le grinder, le plateau de roulage et la boîte à fume, jeter les briquets, écouter d'autre musique, regarder moins de films...
- me rappeler chaque jour pourquoi j'ai pris cette décision, sans en faire un rituel non plus mais me répeter les raisons qui m'ont poussé à faire ce choix.
- compter les jours d'arrêt, tous les jours, et imaginer comment je pourrais me sentir quand je serai à 10 jours, à 20 jours etc...
- en parler à mes proches en toute honnêteté
- me convaincre que ne pas fumer ne change pas la personne que je suis au fond et qu'il existe autre chose que je ne connais pas encore, exiter ma curiosité pour me forcer à découvrir cette facette de la vie.

Une dernière chose : ne pas se sentir coupable quand on rechute et se dire qu'on a bien fait et qu'on fera mieux la prochaine fois.

En espérant que ça pourra aider, moi ça m'aide de partager ça en tout cas.

Bon courage à tous et à toutes !

Profil supprimé - 15/10/2021 à 00h10

Bonsoir tout le monde vue l’heure.. c’est encore une insomnie de plus alors que je boss dans moins de 8h.. alors je vais commencée part les présentations je l’appellerais la fumeuse pour restée dans l’anonymat étant

une grande fumeuse depuis l’âge de mes 14 ans et j’en et 26ans mtn.. une rencontre un premier amour un fumeur ont se dit qu’on va essayée à tirer deux trois latte ont se sent sur sont petit nuage ensuite j’ai perdu mon papa très tôt.. j’ai fumée de plus en plus pour oublier mets le lendemain c’était encore pareil donc ont refume pour oublié.. et au final ont en devient indépendante ont en devient accro ma consommation et devenue de pire en pire je mets presque ma paye dans sa.. j’en fume au moins 8 a 10 part jours.. j’ai essayée d’arrêté plusieurs fois et une fois que les soucis revient ont retenté et ont essayé d’oublier avec sa la pire des solutions.. j’ai enfin essayée d’arrêté depuis dimanche j’ai fumée mon derniers et je n’es pas recommencée.. mets le manque et la transpiration abondante insomnie manque d’appétit alors que c’est pour sa que j’essaye d’arrêté je suis en dessous des 50 kilos.. c’est un calvaire pour moi je m’en prend à tout mes proche je suis d’humeur 0.. j’espère vraiment que sa va passée et que sa ira mieux plus les jours vont passée du moins je l’espère car en étant dans cette état souvent je me demande si cétais pas mieux de continuer.. j’ai la motivation donc c’est ceux qui me fait pas rechute je compense énormément avec la cigarette la consommation a évolué fois 2 je vient vers vous pour essayée d’avoir un peut d’aide si jamais une personne aimerais s’allier à moi pour qu’on soit plus fort sa ne serait pas de refus.. je souhaite à toute les personne de ce site d’être fort mentalement et le courage d’y arrivée force à tout le monde je compati la douleur.. en m’excusant pour les fautes d’orthographe..
bonne soirée à tout le monde

Pepite - 15/10/2021 à 06h14

Bonjour Tiya et Olivier,

Que c'est bon de vous lire tous les 2. Grâce à vous, je m'enrichis grace à vos récits.

Tiya, vous allez y arriver parce que vous vous êtes connecté à vous, à vos ressentis, à vos emotions. Le jardin est en effet une excellente thérapie pour nous : cultiver son jardin, au sens propre comme au figuré !
.
Faites vous aider Tiya pour que les soutiens soient là lorsque vous avez des moments difficiles inévitables. Cherchez une épaule sur qui pleurer. Partagez votre épreuve sui est admirable et qui a besoin de la mobilisation de ceux qui comptent pour vous.

@Olivier, que c'est doux de lire vos mots si justes. Vous vous projetez, vous mettez du soleil dans cette noirceur qu'est le sevrage.

Tiya, Olivier, Vos représentations changent. Vous vous donnez une chance d'etre pleinement la fabuleuse personne que vous êtes. Avec des émotions, des perceptions, des competences, des capacités relationnelles, des failles qui sont le propre de l'humain. Tout est expérimentation.

Au cours de chant, j'apprends XY de Slimane et Vitaa. Vous connaissez ?

Profil supprimé - 19/10/2021 à 10h00

Bonjour à tous,

Bon courage à chacun dans vos démarches, je m'y reconnais sur plusieurs points.

Pour ma part j'ai débuté à 24 ans aujourd'hui 29. Pourtant ado et jeune je restais bien souvent avec des amis consommateurs, pendant ces années il était hors de question de fumer cigarette ou joint.
À un moment donné jai commencé à fumer de l'herbe, jusqu'à 7 par jours.
Maintenant je pense à arrêter depuis plusieurs mois de part les conseils de la famille, compagne. Car forcément, des pertes d'appétit que je remarque,d'argent, perte de motivation en partie, comme une impression de se limiter au minimum alors que je sais que je peux faire mieux. Moi qui était un grand rêveur au sens propre, j'étais enchanté de me souvenir de mes rêves au petit matin. Depuis que je fume, plus aucun rêve... À l'inverse j'ai des douleurs d'estomac au matin, comme l'envie de vomir (du forcément à ma conso régulière)
Puis à côté de cela, on me reproche par moment d'être plus sur les nerfs que d'habitude.
Il m'est arrivé d'arrêter un jour ou 2 max. Peut être la peur de passer par les étapes de sevrage ? L'impression qu'il va falloir faire un grand tri dans mes fréquentations. Car je ne pense pas qu'il soit possible d'arrêter, si régulièrement on rejoins les mêmes collègues. Je me dis aussi qu'il faut trouver une autre occupation, loisir.
Enfin bon ma démarche serait de consulter un psy orienté vers les addictions. Afin d'échanger, reprendre goût aux choses simples car avant tout c'est un travail de fond.
Je me munis de vos témoignages et conseils en tout cas pour les prochaines étapes qui m'attendent.

Bien à vous et courage à tous !

Pulco69

Pepite - 19/10/2021 à 10h20

Coucou. Pulco69,

Bienvenue à vous, à votre volonté de vous réaliser pleinement.

Les ressentis du sevrage sont propres à chaque individu mais il est probable que vous serez confrontés à vos réactions.

Je ne peux que vous encourager à faire de la méditation de pleine conscience (hypnose, C André...) afin d'accueillir sans jugement ce qu'il se passe, ce qui sort de vous.

Ensuite la résilience auquel vous souhaitez accéder demande en effet un nouveau développement, donc un environnement favorable. En quelque sorte c'est le deuil de la personne que vous étiez pour la représentation d'une autre.
Pour cela faites une introspection de vous-même. De quoi avez vous envie (musique, chant, sport...) ?
Fixez vous des objectifs atteignables, par pallier de progression donc.

Je vous invite à marcher tous les jours.

Enfin, partagez ce que vous ressentez. Soit vous faites appel à un proche digne de confiance, soit un tiers. Faire le récit de soit vous permettra d'extérioriser votre histoire.

Prenez soin de vous. Me concernant dans ma résilience, la clé réside dans "je prends soin de moi"que j'apprends.

Pépite

Profil supprimé - 28/10/2021 à 23h53

Bonjour à tous,

Ma diminution suit son cours ! cela fait 3 jours que je n'ai rien fumer !! je me couche un peu plus tard que d'habitude mais pas a des heures interminables! mes rêves sont encore très agiter, ce qui m'empêche de réellement récupérer. Apart ça, j'arrive a dire non, même si on me propose, cette envie incontrôlable de fumer m'est passer pour le moment. J'aimerai pouvoir tout de même en consommer mais de manière occasionnelle. Je suis ravie en 1 mois je suis passer de 9L MAXI à 0 à l'heure d'aujourd'hui, merci pour votre soutien! On n'y croit ! J'espère pouvoir reprendre du poids maintenant, je croise les doigts

Profil supprimé - 31/10/2021 à 11h36

Salut à tous,

Avant de me réexprimer sur le fil que j'avais lancé, je voulais tout d'abord vous remercier tous sincérement pour vos messages, qu'il s'agisse d'encouragement ou de témoignage. Je voulais aussi féliciter ceux qui ont réussi à passer quelques cap (en particulier toi, Tiya. Le début est le plus difficile, après il s'agit de tenir, comme Gaston la bien décrit).
Si j'avais créé ce fil à la base, c'était d'abord pour me donner une marche à suivre, un élan de motivation en me disant "un jour, j'aurai oublié que j'avais posté sur ce forum. Je ne fumerai plus, et je pourrai fièrement mettre un message pour annoncer que, après tout ce que j'aurai traversé, j'en ai fini avec tout ça".
Le dernier mois a été un peu compliqué pour moi. J'ai beaucoup fumé finalement. Perte de courage, perte de motivation... Tout est revenu. Mais il était pas question de lâcher. Alors j'ai commencé à mélanger ce que je fumais avec du CBD. Je dilue ce que j'achète par 4 (5g de weed pour 15g de CBD). Ca a plutôt bien fonctionné au début, mais il faut que la détermination suive parce qu'après une semaine, je me suis rendu compte que je fumais beaucoup plus...
Pourquoi je vous écris aujourd'hui ? Et bien, comme d'habitude, ça me prend beaucoup la tête en ce moment, énormément même, et je voulais vous raconter une petite histoire, un petit déclic qui s'est produit ce matin, qui m'a rendu un peu triste mais qui m'a aussi remotivé. Avec deux de mes meilleurs amis, nous avions l'habitude de fumer en conséquence quand on se voyait tous les trois. Nous n'étions pas dans la même ville, donc le plaisir de se revoir associé au fait que l'on aimait tous fumer c'était le combo gagnant. J'associais beaucoup nos retrouvailles à cela et, chaque fois que j'essayais d'arrêter je pensais quelque chose comme "Je vais les revoir dans 3 semaines, je pourrais pas refuser, c'est pas le bon moment pour stopper" ou une connerie du genre. Il se trouve qu'on a organisé un truc ensemble dans deux semaines, évidemment ça me faisait stresser. Ca faisait longtemps que j'avais pas eu de leurs nouvelles. J'ai appris ce matin au détour de la conversation qu'ils ont tous les deux arrêtés il y a 3 mois.
C'est difficile de décrire comment je me suis senti. J'étais à la fois content pour eux et pour moi, parce qu'il n'y avait plus lieu de stresser ou de se poser des questions là-dessus. Et d'un autre côté, je me suis senti seul et un peu con, un peu comme à la fin d'une soirée, où il n'y a plus que vous et que tout le monde est parti se coucher... J'ai regardé mon pot avec mon mélange, et j'ai trouvé ça encore plus pathétique. Je sais que je négativise beaucoup, et que c'est pas une bonne chose. Mais tout ce qui m'est arrivé ces dernières semaines me renvoie l'image d'un incapable. Dans le même temps, je suis aussi un peu soulagé. Autour de moi, je n'ai maintenant plus aucune raison de fumer.

Une fois encore, force à tout ceux qui sont dans leur phase de sevrage, que vous ayez participé ou non à ce fil, je crois en vous, et merci à tout ceux qui soutiennent. Vous êtes d'une grande aide.

Pepite - 02/11/2021 à 17h45

Bonsoir,

Merci pour votre sincérité et votre récit qui montre que le milieu agit sur nous. Il faut donc en changer lorsqu'on a un projet de sevrage.

Je suis ravie de lire votre soulagement tout en notant que vous vous trouvez incapable.

Incapable un jour ne veut pas dire incapable toujours. On apprend de ses erreurs, de ses maladresses et oui nous sommes vulnérables.

Il est temps pour vous de modifier la perception que vous avez de vous. Cela passe par un entrainement cérébral. Une sorte de méthode Coué. Cette gymnastique intellectuelle est indispensable. Vous pouvez lire du positif, suivre l'optimisme et le psychodon sur instagram...

Apprenez à vous aimer, à regarder la belle personne que vous êtes, la représentation de vous que vous souhaitez. Faites le récit par écrit de votre histoire (ex : je suis...fils de, je viens de... j'ai des blessures qui sont ...., j'ai triomphé de..., j'ai aimé chanté, tapé dans un ballon..).

Donnez du sens à votre vie en intégrant une association, en développant la gratitude et l'empathie. Faites des projets.

Prenez soin de vous et de votre santé.

Pépite

Olivier 54150 - 08/11/2021 à 08h01

Bonjour.

Big bravo à tous pour cette décision d'arrêter ou de diminuer ce démotive créateur de voiles et de brume, pour vos efforts, vos aspirations à une vie meilleure.

J'en suis à presque un mois sans et c'est quand même plus motivant à plusieurs, à travers vos témoignages.

Quelques soit le psychotrope, le stopper c'est un peu de retrouver à poils face à certaines émotions et ça pique un peu.

Chacun sa façon de faire pour compenser, il n'y en n'a pas de mauvaise à par prendre d'autres poison comme l'alcool et autres substances à risques.
Perso je tente de m'évader avec la lecture, l'écriture et les souvenirs d'une non consommation heureuse, quelques balades en forêt... Et j'avoue, un peu de LSA.
Bien sûr que cela ne suffit pas, les craving sont là et je sais que même s'ils vont s'espacer, il faut pas mal de temps pour les faire disparaitre... Je pense quelques mois en ce qui me concerne.
Prendre sont mal en patience, comme on dit. Accepter un certain mal être sachant qu'il est provisoire.

J'ai déjà arrêté plusieurs années, et repris, et re arrêter...etc

Je crois que s'il y a re consommation l'important, au lieu de se flageller ou baisser les bras, est de se demander vraiment pourquoi, dans quelle circonstance, sous quelle émotion cela est arrivé.
Surtout le faire en conscience à des doses moindres et le plus espacé possible, garder à l'esprit que le produit n'est pas forcément la bonne solution pour remplir ce vide qui nous rongent.

Le mal-être lié à l'arrêt de consommation et mécanique, chimique, quasi inévitable.
Celà nous pousse à nous questionner, à changer, à regarder dans d'autres directions, finalement à redécouvrir une autre vie, indubitablement plus riche et plus saine.

Mille Merci pour vos récits.

Bon courage à tous.
Oliv

Pepite - 08/11/2021 à 09h23

Bonjour Olivier,

Je lis tout vitre bon sens, votre lucidité et votre douceur.

Je vous souhaite le meilleur de vous-même,

Bien à vous,

Pépite