© Drogues Info Service - 29 juin 2025

Mois sans défonce : je fonce. Qu'en pensez-vous ?

Par Pepite Posté le 02/02/2022 à 13h02

Bonjour à toutes et à tous, Médiatrices et Médiateurs,

Il existe le mois sans tabac et le mois sans alcool. Qu'en est-il du mois sans drogues ?

Et si on faisait un mois sans défonce : je fonce ? Si vous avez un titre plus engageant, proposez vos idées.
Peut-être aussi que ça existe ?
On peut aussi ne pas faire le mois mais le fil pour impulser.

Je lis des post qui disparaissent au fil du temps dans les pages suivantes.

Je lis des volontés individuelles d'arrêter alors je crois qu'il est temps que ces personnes se retrouvent dans un fil pour partager leurs ressentis et se motiver.

Ces personnes ont besoin d'être soutenues, comprises et rassurées dans leur épreuve. Tous leurs maux sont nor maux.

Je pense à Olivier qui apporte son expérience qui est indéniable comme beaucoup d'autres.

Qu'en pensez-vous ?

Pépite

2 réponses

Olivier 54150 - 18/02/2022 à 09h14

Bonjour Pépite
Bonjour tous

J'ai longtemps trouvé ça très bizarre.
Mon expérience n'est pas compatible en faite.
Ou alors il aurait fallu que cela existe dans les années 90.
Pour le tabac, je trouve ça compliqué aussi,. à 20, 30 clopes par jour, l'addiction est trop forte.
Arrêter quelques choses qui nous fait du mal par son addictions et replonger volontairement 1 mois après ?!

Maintenant que j'y pense, j'ai pas touché de thc tout le mois de janvier, donc, j'en suis capable. Je pourrais

refumer ce mois ci.
Ceci dit, à force d'arrêter et de rechuté avec le thc, j'ai toujours fumer de moins en moins à chaque reprises. Hélas l'effet boule de neige ne traîne jamais trop longtemps à agir avec moi. C'est l'accoutumance entre autre qui est trop rapide, il faut augmenter les doses.

De plus lorsque c'est très occasionnel, le thc fait un effet terrible. Si je décide de m'autoriser un joint par mois, par exemple, ben, mes pensées seront focalisé sur le produits pendant 29 jours. Une torture que je ferais vite passer à 15 jours puis une semaine, etc etc.
C'est un piège neuronal pour un addicte comme moi. J'essaie d'être réaliste et honnête avec moi même.
J'ai vraiment hâte d'avoir arrêté assez longtemps pour oublier ce truc, que les craving s'arrête.

Je connais des personnes qui fume du canna trois fois dans l'année, c'est pas un problème pour eux... On est vraiment tous différents, je ne veux pas généraliser.

Le défi sans alcool permet à celui qui le pratique de pouvoir se lâcher un peu pendant les fêtes, Noël, nouvel an sans trop se culpabilisé et de se rassurer toute l'année.
Ceci dit le mois sans alcool est vraiment top pour voir où on en est côté dépendance, c'est un défi qui peut surprendre et faire réfléchir.
Pour ma part les derniers défi sans alcool que je me suis donnés il y à 23 ans était 24h, en vain, impossible. Seul le milieux médical pouvait me sortir de là.

Là où je trouve ça super, c'est que le mois sans alcool montre aussi à quelle point l'abstinence change notre physiologie, notre état de santé et de ce fait beaucoup multiplie les pauses après cette expérience.

Un amis de longue date gourmand de boissons anisé et de bière le fait tout les ans, sauf que... ce janvier 2022 il à annoncé son défi : l'année sans alcool pour lui, et je trouve ça super.
Il y à vraiment des bénéfices à jouer le jeu.

Pour les autres drogues, je sais pas.
Bizarrement, pas d'addiction pour moi avec les psychédélique que j'ai testé. (Champi, LSA) tant mieux, c'était un bref passage et ça ne me dit plus rien pour l'instant.

je pourrais faire le mois sans caféine qui pourrait être intéressant en lien avec la clope...
Le mois sans sexe... Nonnnn....!!!???
Le mois sans achat compulsif... j'y arrive quand jsuis trop à découvert.
Je fais régulièrement le mois sans médias, et ça, ça fait du bien.

Tout les mois pourraient être un mois sans...
Mois sans télé
Mois sans jeux vidéo
Sans fastfood
Sans viande
(D'accord d'accord, je suis en train de lire "l'art de faire des listes" de Dominique Loreau)

Addictions ou pas, c'est toujours intéressant de changer ses habitudes, de sortir de ses pantoufles, de s'entraîner à s'adapter...
Ça ne peut qu'ouvrir des horizons, des prises de conscience... je pense.

Alors, quelle sera votre prochain mois sans ?
Oliv

Pepite - 18/02/2022 à 12h37

Bonjour Oliv,

Comment ça va ?

Merci de répondre à ce fil avec autant de sincérité. C'est votre force.

Vous avez raison de nous inviter à réfléchir sur nos multiples dépendances.
Quelles sont elles ? Je ne crois plus en avoir. Neanmoins je me méfie des écrans...

Pour ma part j'ai fumé occasionnellement du cannabis entre 18 ans et 19 ans. Grossomodo.
Etant allergique, mes poumons n'ont pas du tout apprécié et je les en remercie.
De plus cela anesthésiait ma tête, je n'y trouvais aucun plaisir et je trouvais que mes potes de l'époque ne pensaient qu'à cela, que tout tournait autour du joint. Cela manquait de sens et de sincérité.
J'ai donc arrêté sans aucun problème et je me suis coupée de mon environnement.
Je voulais donner sens à ma vie, toute seule comme une grande et je me suis réalisée.

Maintenant il y avait encore la cigarette dans ma vie et cela a été compliqué.
Pendant une décennie j'ai alterné longs arrêts et reprises surtout pendant les saisons. C'était mon excuse pour faire mes pauses pendant mes 100h de travail par semaine. A cette époque je ne prenais pas soin de moi du tout et je me maltraitais. Mon corps, je l'ai usé comme si c'était une machine.
Depuis il me l'a bien rendu tout en me donnant une chance a nouveau de m'aligner pour de bon. Merci à lui de tout mon cœur.

Pour le tabac, le jour de mes 30 ans, du jour au lendemain, j'ai arrêté définitivement avec des cravings dégressifs et de plus en plus faciles à supporter mais qui ont duré 4 ans. J'en ai été ensuite définitivement dégoûtée.
Pour cela j'ai arrêté de fréquenter des amis ou proches qui fumaient.
Mais surtout je prenais de la ventoline car ma santé se dégradait fortement et l'allergologue m'a fait peur.
Radical pour moi.

C'est un combat contre soi, contre ses mauvaises habitudes qui nous nuisent considérablement.
Au bout du chemin, la vie avec tout ce qu'elle offre de merveilleux. Une liberté inestimable.

Accrochez vous Oliv, on passe tous par des moments de doute, de peur et de désespoir.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépite