© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Pourquoi c’est si dur d’areter

Par Akira1995 Posté le 30/09/2023 à 11h05

Salut,

Je suis un jeune garçon de 22ans et je fume du shit depuis 6 ans mtn

J’ai commencé tranquillement en soirée mais depuis 2-3ans c’est vraiment quotidien (entre 1-4 joint par jour)
En plus de ça, ya 3ans environs, j’ai commencé à prendre des drogues plus forte occasionnellement (mdma, exctasy, cocaine)
Et comme le shit au fur et à mesure c’est devenu de plus en plus fréquent, et malgré quelque petite pause, je me drogue à peu près tout les weekend.

Ça fait pas mal de temps que je sais que le shit a un gros effet sur ma confiance moi (en mal) et sur mes capacité sociale et
j’aimerai vrmnt arrêter depuis plusieurs semaines.

Hier soir j’ai pris un peu de coke et j’ai bu avec des potes et j’ai franchement passé une bonne soirée. En rentrant chez moi j’ai fumé un petit joint avant de dormir et quand je me suis couché dans mon lit, le mélange coke/shit m’as fait un effet hyper flippant.
Mon cœur a commencé à battre a une vitesse folle de plus en plus fort avec de moins en moins de rythme clair. J’ai d’abord cru à une sort de tachycardie ou quelquechose comme ça mais ça ne s’arrêtait pas, au contraire ça s’empirais.pendant plusieurs minute j’ai vraiment cru qu’il allait finir par s’arrêter brusquement, j’ai eu très peur pour moi. Je me
Suis vu mourir seul dans mon lit à cause de ces foutus drogues.
Après un bon moment j’ai réussi à me ressaisir et à me calme, et finis par m’endormir

Au reveil c’était décidé, IL FAUT QUE J’ARETE , avant que quelquechose de grave ne m’arrive.

Malheureusement je suis perdu, je ne sais pas par où commencer pour arrêter toutes ces merdes et je connais personne qui a fait ce chemin pour m’aider.

Rien qu’écrire ce message me montre que je suis vraiment motivé , donc si quelqu’un serai d’accord pour échanger avec moi ça serais vraiment cool.

Courages à toutes et tous
Merci

2 réponses

Lili2023 - 03/10/2023 à 18h17

Bonjour Akira1995,

C'est bien que tu te poses la question de comment arrêter, c'est déjà la début de l'arrêt car selon moi il faut tout de même une préparation psychologique en amont.

Ça fait 20 ans que je fume quotidiennement du shit et la seule fois où j'ai arrêté c'était le 1er mai 2020 car j'avais décidé de cette date en janvier 2020. Pendant 4 mois j'ai commencé à regarder des reportages sur l'industrie du tabac, sur le THC, sur le cerveau et son fonctionnement, j'ai lu le livre d'Allen Carr sur la méthode simple pour arrêter de fumer et tu sais quoi, ça a marché ! Arrivé le 1er mai quand j'ai vu cette date sur mon smartphone je me suis rappelé que c'était cette deadline que j'avais choisi pour arrêter donc j'ai fumer mon dernier joint, ma dernière clope et fin ! Sauf que c'était en plein COVID (je ne le savais pas encore en janvier en choisissant la date) et d'ailleurs en plein mois de Ramadan aussi. La 1ere journée a été compliquée vu que j'ai fumé des années entre 5 et 10 joins par jour sans aucun jour d'arrêt. Mais après j'ai été agréablement surprise de la facilité que j'ai eu a arrêter, moi qui pensais que c'était impossible pour moi de dormir sans mon join du soir ou d'aller travailler sans mon join avec mon café.
J'avais tout arrêter en même temps, joins, cigarette et alcool de peur que ça me donne envie de fumer. Après 4 mois j'ai repris l'alcool, et 1 mois après j'ai refumer sur un join et je suis retombée aussitôt dans la consommation cannabis, clope
J'ai 37 ans aujourd'hui, j'aimerais avoir un bb l'année prochaine donc je me suis remotivée a arrêter aujourd'hui ça fait 5 jours et mon Dieu ce que c'est plus compliqué que mon précédent arrêt ! J'ai négligé la préparation en amont mais du coup je me conditionne au quotidien pour résister, je me suis même surprise au 2eme jour d'arrêt (quand je frissonnais sous ma couette avec des crampes d'estomac/nausées) a parler a haute voix a mon cerveau en visualisant les récepteurs THC en surnombre qui attendent que je leur envoie de la nicotine et du cannabis et tu sais quoi ça m'a calmé !!
Donc se parler a haute voix pour se conditionner peut-être une solution.. je pense que le conditionnement est très important car si tu penses qu'une chose est insurmontable bah tu sais quoi tu n'arriveras pas a la surmonter car c'est ce message que tu envoies a ton cerveau et a tout l'univers. A contrario si tu change ta façon de voir les choses en étant certain de réussir à faire une chose facilement bah tu verras que tu l'as surmontera sûrement avec une grande facilité !
Après je prends des tisanes pour me calmer et parfois je me refais mon petit rituel clope/join a travers un ticket de métro roulé en forme de clope et j'aspire comme sur une clope pour me détendre.en vrai c'est juste que je travaille sur ma respiration pour me calmer mais le ticket de métro avec ma tisane suit le rituel du café/clope donc ça trompe un peu mon cerveau et m'apaise..
J'en ai parlé à mes amis aussi de mon arrêt, j'ai même été prendre un verre avec une amie le premier jour de mon arrêt, la 1ere chose a été de savoir quoi boire quand on ne prend pas d'alcool mais finalement j'ai passée une heure agréable a boire une limonade artisanale en tirant sur mon ticket de métro ! Donc continuer à voir ses amis et mettant en place de nouveaux rituel peut aider aussi..
Enfin la dernière chose qui aide c'est bouger ! J'avais une énergie folle les 3 premiers jours d'arrêt donc j'ai pas mal marché et j'ai eu des crises de ménages qui m'ont fais du bien en plus de nettoyer mon appartement des odeurs de clopes..
Voilà les petites astuces qui m'aident en espérant que ça puisse t'aider aussi.
Ce qui est certain c'est que si tu peux arrêter a 22 ans tu profiteras de ta vie bien plus, parce qu'on n'a qu'une vie et un corps, si on n'en prend pas soin, personne ne le fera pour nous.
Si tu veux arrêter ton addiction bah tu sais quoi faut commencer par ne plus acheter de clopes, shit, beuh, drogue, alcool et juste faire la journée sans, la soirée sans, la semaine sans, le mois sans et avec tous ces "sans" tu te rendras compte que t'es bien plus riche

You Can Do it

Akira1995 - 04/10/2023 à 10h19

Salut lili2023

Merci beaucoup pour ta réponse,

C’est mon 5ème jour aujourd’hui et je commence a de nouveau bien dormir. Les premières nuits était compliqué mais je suis assez étonné à quelle point le corp s’adapte vite. Le plus dur c’est dans la tête…

J’en ai parlé avec mes potes et ils sont carrément avec moi (alors que la plupart sont de gros fumeur/buveur/fetard) et c’est cool ça me motive.

Je me suis renseigné et je crois qu’il faut que je trouve quelque chose pour compenser, j’aimerai bien me remettre au sport mais j’ai pas encore trouvé la motive, faut que je m’y mette.
En tout cas ces 5 premiers jours sont hyper motivant pour la suite.
J’ai vraiment envie de tenir mes objectif.

En tout cas je suis de tout cœur avec toi je suis sûr que tu vas réussir, COURAGE

merci encore pour ta réponse c’est cool de pouvoir échanger!