© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Tentative d'Arret du cannabis au bout de 25 ans

Par dadaw91 Posté le 21/10/2023 à 20h07

Bonsoir tut le monde ,

Je suis actuellement en phase d'arret du cannabis au bout de 25 ans de fume tout les jours. J4aime ce sentiment

d'etre ailleur quand j'ai fumé la plupart de es soucis ce dissipe quand je fume .Mais la c'est trop l'année dernier j'i fais
deux infarctus du myocarde ce qui n'a pas etait tres amusant surtout en vu de mon âge (38ans).

Cela fait deux jours que je n'ai pas fumé et je commence vraiment a ressentir les effet négatif quand je ne fume pas

actuelement j'etais descendu a 2 par soir exclusivement et avant mon problème cardiovasculaire j'etais entre 25 et 30

joint par jour et plus ca va et plus j'augmenté les dosse dans chacun de mes joints.

Franchement j'ai vraiment peur de pas tenir la promesse que je me suis faite l'arret totall ...

Actuellement je fais exprès de me rouler des clope classique mais je ne sais pas si c'est une bonne idée après

toutes les idées sont bon a prendre parce que j'aimerai vraiment en finir ave cette merde

Actuellement je suis sur Xanax et seresta afin de me canaliser mais honnêtement Jai toujours cette fameuse boule au

ventre qui ne passe pas je prend des somnifère pour pouvoir dormir sinon je ressemble a un HIBOU toute la nuit

et la c'est carrément pas gérable

J'éspere avoir quelques retour de personne qui on reussi a se sortir de ce bourbier

Bon courage pour ceux qui on le meme soucis que oi j'espere sincerement que ca portera ses fruit

Force a vous amis fumeur et j'espere que vous arriverez a vous en sortir

Bonne soirée a vous
Cordialement

13 réponses

Sourireavous - 22/10/2023 à 19h20

Salut bon courage tu vas y arriver

dadaw91 - 23/10/2023 à 08h27

Bonjour merci pour ton soutien
Honnêtement j'en doute un peu visiblement j'ai pas choisi la bonne période pour. Je vais essayer de tenir un maximum mais là déjà ce matin je me sent mal et le sevrage n'y est pas pour rien je pense ... Tout et une question de volonté mais si psychologiquement ça va pas je suis pas sur d'aller au bout de ma démarche ...
Je vais essayer et je verrais bien la suite des évènements
En tout cas merci pour ton soutien

Regui - 24/10/2023 à 03h35

Yo force a toi pour ton sevrage c’est bon maintenant ta fais le plus dur tu peut pas laisser tomber trouve la force en toi ta santé ta famille tu vaut mieux que sa c’est une histoire de quelque mois et tout ira mieux te laisse pas avoir comparer à tout les malheur qu’il y a dans ce monde arrêter de fumer c’est rien c’est juste quelque mois et après tu sera tellement heureux t’imagine même pas on es là pour discuter sinon histoire de passer le temps ça va bien se passer j’espère

Jlag - 24/10/2023 à 05h09

Salut ! J’ai également arrêté la clope, le joint et làlcool il y a 17 jours. Un dimanche il y’a 15 jours j’ai eu des douleurs dans la poitrine comme j’ai eu peur j’ai tout arrêté du jour au lendemain. Je fume le joint depuis plus de 15 ans et c’est vrai que c’est dur ! Entre les crises d’angoisse et le manque de sommeil la nuit c’est chaud ….
Mais il ne faut pas que tu baisse les bras ! Chaque jour qui passe enlève un peu de ton addiction, tu dois être fier de toi chaque jour que tu as réussi à passer. C’est vrai que cela paraît très long il me tarde de tant que tout sois redevenu normal
Il faut en chier pour guérir malheureusement
Mon médecin m’a également donné du seresta 3 or jour mais ayant déjà eu des addiction avec la coc/extasy je prend seulement un demi le matin et un le soir pour gérer un peu les angoisse et cette putain de boule au ventre. (Que j’ai actuellement quand j’écris.
Les matins sont une horreur en général les angoisses sont là et pareil le soir mais il faut accepter cette douleur et ce dire que ça ira mieux après ! Tu n’est ps seul, reste courageux et ne lache pas, je serai tellement déçu de reprendre maintenant après avoir fait je pense le plus gros du chemin. C’est une histoire de semaine et malheureusement on doit en passer par là pour aller mieux !
Courage !

Jlag - 24/10/2023 à 05h11

Et puis c’est normal que ça n’aille pas psychologiquement quand on arrête une drogue, cela fait parti du sevrage mais ne lache pas ! Répète toi que cela va passer il faut être patient même si on dirait que ça dure une éternité
Tu sera tellement fier de toi et en meilleure santé après cela !
Ne lache ps !

dadaw91 - 26/10/2023 à 22h40

Se soir ça ne va pas du tout je pense que j'ai accumulé beaucoup trop de chose dans ma vie des chose que j'ai vécus et d'autre sur je n'aurais pas dû voir. C'est la première fois de ma vie que j'ai des idée noir pas envers mes proche mais envers moi et ça me fait peur.
J'ai toujours était fort dans les mauvais moments de la vie mais là je pense que j'arrive à saturation. Ma compagne la femme de ma vie m'epaule comme elle le peut mais ça se répercute sur elle et j'en suis conscient elle a toujours été là pour moi mais tel que c'est parti je vais la perdre aussi. J'arrive à un stade où j'ai peur de me faire du mal et de faire une grosse bêtise même si en soit je n'ai pas le droit parce que j'ai deux enfants et les trois enfants de ma compagne qui tienne beaucoup a moi. Je pense que je vais prendre rendez vous avec mon médecin afin de trouver une solution a ce problème. Certe l'arrêt du cannabis doit y être grandement pour quelque chose mais c'est l'accumulation de plein de chose qui fait que je sature. Tel que c'est parti je vais perdre ma femme et ses enfants. J'ai deux enfants aussi et j'ai peur de les faire souffrir dans le cas où je ferai une grosse bêtise sur moi même.
Je n'ai jamais eu ce genre d'idée ça ne me ressemble pas je suis quelqu'un de jovial qui aime amuser la galerie un bon vivant mais là je sature et pour que j'en parle c'est que ça ne va pas du tout. C'est dur de rire tout ça avec les yeux rempli de larme. J'ai pris un sommenifer a 22 h et aucun effet actuellement hier soir pareil j'ai pris et je me suis réveillé 3 fois minimum couché a 3h levé a 7h
Je pense prendre rdv en urgence avec mon médecin afin de trouver une solution a ce problème qui risque fortement de partir en vrille si je ne fait rien.
En tout cas merci pour votre soutien ça me touche beaucoup
C'est la 1ere fois que je vide une parti de mon sac mais je sent pas de soulagement
Je pense qu'une hospitalisation devrait être une solution provisoire pour m'aider à sortir la tête de l'eau.
Je ne veux pas faire de connerie sur ma personne et encore moins perdre les gens que j'aime
Mais là je déraille complètement

dadaw91 - 26/10/2023 à 22h41

Je pense que j'ai réellement besoin d'aide

Jlag - 27/10/2023 à 08h14

Il ne faut pas avoir honte de demander de l’aide quand on en a besoin et si on se sent incapable de surmonter les choses. Peut être que l’arrêt du cannabis accentue ton anxiété et tes pensées.
Certes il ne faut pas que tu fasse de bêtise pense à ta femme et vos enfants, tu dois rester fort pour eux et je suis sûr que tu en es capable. On est capable de tout pour nos enfants.
Je pense que dans la vie cela arrive à tout le monde à un moment où un autre de craquer, de faire un burn out.

Je ne connais pas ta vie mais tu sais j’ai 31 ans j’ai deux enfants aussi et la vie n’a pas toujours été facile. Père alcoolique, j’ai retrouver ma mère qui avait fait une tentative de suicide. J’ai été violé je suis tombé dans les extasy et compagnie mais aujourd’hui j’ai la vie que j’ai toujours voulu et jamais j’aurai cru l’avoir. Mais bien accompagné et avec de l’amour on peut tout surmonter. Je pense que c’est simplement un passage

difficile de ta vie mais accroche toi et tu verras que ça passera.
Dimanche ça fera 3 semaines que j’ai arrêter de fumer et de boire de l’alcool tout les soir et je commence à retrouver un sommeil à peu près correct, mes angoisses s'atténue, tout commence à rentrer dans l’ordre mais il faut de la patience et du courage
Il faut que tu sois patient même si je te l’accorde c’est plus facile à dire qu’à faire
Et je t’inquiète pas pour ta femme un couple traverse parfois des épreuves et celle ci vous rendra plus fort concentre toi sur l’amour de ta femme et celui de vos enfants il n’y a que ça de vrai
J’ai un bras couvert de cicatrice, j’ai fais une tentative de suicide qlq semaine après avoir mise au monde mon premier enfant car à cet époque là pour moi c’était la seule solution mais si tu savais à quel point aujourd’hui je suis heureuse de ne pas avoir réussi
Parfois dans la vie on voit tout en noir et dans quelque temps tu verras tout en rose, seul le temps peut guérir les blessures. Je me doute que la fatigue n’aide pas à y voir clair
Change toi les idée fait des choses que tu aimes faire trouve toi un centre d’intérêt et n’hésite pas à te confier et à demander de l’aide. Peut être appel le service de drogue info service c’est anonyme et gratuit en attendant de pouvoir être pris en charge.
En tout cas en tant que maman je te demande de ne pas faire de bêtises et de penser à ta famille, il serait bien plus malheureux de ne plus t’avoir que de te voir passer cette mauvaise étape de ta vie. Cela arrive à tout le monde d’avoir une mauvaise passe. C’est vrai que quand on voit tout en noir on a du mal à se dire qu’un jour ça passera mais ça passera !
Reste fort et courageux !

Jlag - 27/10/2023 à 08h18

Ce début de semaine j’ai passer mon temps à essayer de trouver un psy, j’ai même appelé un hôpital spécialiste en addiction mais tout le monde est surchargé et ne prend plus de nouveau patient c’est très dur de ne pas trouver d’aide au moment où on a le plus besoin je me suis senti abandonné mais aujourd’hui fin de semaine je ne vois plus les choses de la même façon. J’ai réaliser que mes symptômes faisait parti du sevrage et qu’il fallait les accepter pour passer à autres chose. Tu verras tout va s’arranger si tu es bien entouré et ça m’a l’air d’être le cas pour toi. Concentre toi sur ce que tu as de plus beau dans ta vie.
Je me suis marié fin août et comme on dit c’est pour le meilleure et pour le pire même si du coup nous avons commencé par le pire le meilleure reste à venir
Tu n’est pas seul !

dadaw91 - 27/10/2023 à 10h23

Merci ça me fait chaud au coeur vos réactions
Je vais faire le nécessaire pour ne pas craquer
Merci du fond du coeur

Jlag - 27/10/2023 à 15h59

De rien ! Je pense que c’est le but de cet discussion dy trouver de l’entraide et du soutien ! Et ici les gens te comprennent, peuvent se mettre à ta place et savent ce que tu endure car nous vivons plus ou moins la même chose !
Tiens nous au courant !

dadaw91 - 05/11/2023 à 14h16

Bonjour tout le monde voilà ça fait 15 jours aujourd'hui sans craquer ! Merci à mon entourage et à vous sur le forum ! J'ai de moins en moins la sensation de manque même si elle est toujours présente je suis parti voir mon médecin parce que ça n'allait pas trop mais il m'a dit qu'il fallait que je continue sur ma lancer et je m'y tiens j'ai vu avec lui aussi pour lui parler du CBD personnellement j'ai essayé l'herbe à fumer mon sachet est encore quasiment plein parce que j'évite de me rouler ça ça me rappelle trop de mauvais souvenirs et je pense que c'est pas nécessaire... Cependant j'ai pris de l'huile de CBD à 20 % et franchement je suis surpris du bon fonctionnement de celui-ci j'ai acheté ça le jour où j'ai posté mon premier message je suis même pas à la moitié du flacon j'ai cette sensation d'apaisement et honnêtement j'y croyais vraiment pas lui-même m'a dit qu'il n'était pas contre ça bien entendu raisonnablement du coup quand j'ai un coup de blues je prends quelques gouttes et vraiment ça fonctionne. Mon médecin me connaît depuis que j'ai 5 ans j'en ai 38 actuellement il me connaît par cœur donc je lui fais confiance donc voilà tout ça pour vous dire que actuellement ça va mieux il y a des hauts et des bas ça faisait quelques années que je n'avais pas rêvé réellement ces derniers temps ces cauchemars sur cauchemar mais avec un peu de recul ça me fait sourire parce que je me dis que je suis en bonne voie en espérant que les cauchemars deviennent des doux rêves mais bon je m'inquiète pas ça va le faire en tout cas merci beaucoup pour votre soutien ! Je posterai de nouveau d'ici une semaine je pense pour voir l'évolution bonne journée à vous bon courage à tous ceux qui sont dans mon cas
Force a vous !

Jlag - 06/11/2023 à 09h47

Salut ! Je suis contente pour toi que ça aille mieux ! C’est vraiment une super nouvelle et tu verra qu’avec le temps ça ira de mieux en mieux !
Dimanche j’ai fais mes 4 semaines sans fumer je suis aussi fière de moi ! Tu peux aussi essayé les infusion au cbd le soir avant d’aller dormir, personnellement ça m’apaise ! Après c’est vrai que les rêves/cauchemars c’est un peu chiant mais bon je pense que ça finira par rentrer dans l’ordre. Tu peux aussi essayé la sophrologie, il y’a plein de vidéos sur YouTube que ça soit pour t’apaiser ou d’autre exprès avant le sommeil je trouve ça vraiment efficace pour le coup !
Le pire est derrière toi ! Continue comme ça !
Le plus dur est passé maintenant !
Et puis de rien pour le soutiens ! Je pense que c’est ce qu’on recherche en venant ici, trouver des personnes qui nous comprennent !
Force à toi aussi !!