© Drogues Info Service - 4 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arrêt du cannabis

Par Roulio Posté le 09/01/2024 à 11h41

Bonjour,

J'ai 39 ans. Je suis fumeuse de canabis depuis 20 ans.
Environ 10-12 joints par jour.

A ce jour, j'aimerais beaucoup arrêter car je ne fume plus avec " Plaisir" je me sens mm plutôt frustrée et en colère après.
J'en ai mm assez de gaspiller mon argent la dedans... J'aimerai vraiment réussir ma démarche car j'aimerai faire autre chose de mon argent et être en meilleure santé.

Le problème quand je suis décidée, ce que je panique a l'idée de ne plus en avoir a portee de main. Donc je ne sais pas comment gérer cette émotion qui rend "ma décision d'arrêt" très compliquée.

Est ce que quelqu'un a des conseils pour réussir ma démarche ?
Merci. ..

2 réponses

Profil supprimé - 10/01/2024 à 16h48

Bonjour,

Sans le savoir tu as déjà franchi un pas d'en discuter ici. Le cheminement peut prendre encore un peu de temps avant une décision brutale d'arrêter.

Je t'invite à lire le topic que j'ai créé et auquel un utilisateur semblable à nos profils respectibles a répondu.

Il faut choisir une bonne période pour commencer.

N'hésite pas à poser les questions que tu souhaite, en étant précis et transparent. Personne n'est ici pour juger.

Tu es sur la bonne voie assurément car tu envisages de prendre des mesures.

Tu es sur la bonne voie, car la démarche de venir ici est déjà un signe très fort.

Je t'encourage donc à poursuivrevce cheminement, et n'hésite surtout pas à remonter le fil de la discussion. Je répondrai le.plus rapidement possible.

Je t'envoie plein de force et courage. Bien à toi

Roulio - 10/01/2024 à 18h06

Merci beaucoup de tes encouragements...j'en ai bien besoin je n'hésiterai pas a revenir autant de fois que nécessaire.
Bien a toi