© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment vous sentiez vous avant d'arrêter le THC

Par Houps Posté le 13/05/2024 à 08h04

Bonjour à toute et à tous,

Fumeuse régulière en abondance depuis maintenant 10 ans... je me suis un jour assise dans mon canapé, en procrastination complète... je me suis rendu compte que le temps été passer vite et que je n'avais pas réaliser grand chose hormis fumer et m'hypnotisant de série film ou de tik tok à la noix...
C'est effrayant quand j'y pense et pourtant je ne suis toujours pas sortie de ce vice...

J'avais déjà arrêter pendant 6 mois ,il y a 6 ans de sa maintenant... dans mes souvenir j'avais eu la sensation de renaître et que mon sevrage n'avais pas été si difficile et que l'histoire n'avais durer que 1 mois , j'avais retrouver le contrôle de ma vie, de mes émotions et de mon bonheur. Ma motivation et ma volonté n'avais jamais été à son apogée.

J'ai rechuter 6 mois après pour la perte d'un être cher qui me faisait souffrir , sa m'a.aider mais je ne les plus jamais re quitter, le temps est passer de nouveau vite et je n'ai toujours pas fais grand chose... beaucoup de rêve entamer mais pas abouti (achat d'une maison en rénovation qui stagne depuis plusieurs temps , cheval acheter pour randonner mais randonner jamais fait et j'en passe).

Mariée mais pas d'enfant. Mon conjoint n'est pas fumeur et paradoxalement il est plutôt contre...

Après c'est nombreuse année à fumer depuis la pose de 6 mois j'en suis donc à 6 ans de fumé sur les 10 année au total. Je sens que je respire moins bien qu'avant...
Je sent également que je suis toujours négatif, d'humeur triste / déprimante. Envie de rien à part fumer. Je me sent vraiment mal. Je cogite énormément à essayer de trouver la recette au bonheur et joie de vivre car j'ai à cris dire tout pour être heureuse... mes relation sociale sont caothique et ma relation de couple en ai je pense impacter...

En mélangeant tout sa et mon souvenir d'arrêt me pousse à croire que la cause de mon malheur et l'arrêt du thc ...
Même si j'ai l'impression d'en avoir envie j'ai l'impression que la motivation et la volonté n'est pas au rdv comme au premier sevrage...

Et vous ? Comment vous vous sentiez dans votre peau avant d'avoir prit la décision d'arrêter ? Comment avez vous puiser en vous cette force et volonté pour parvenir à vos fin ?

J'espère un jour me délivrer du mal ...

2 réponses

Elshaddai - 13/05/2024 à 13h56

Coucou,

Alors mon témoignage est différent car je me sèvre des traitements psy que jai commencé à 16 ans j'en ai 25 ans.
Mais ce qui me parvient à continuer c'est clairement d'avoir la conviction absolument qu'un jour je vais etre libérée (ma spiritualité m'aide)
Et que je souhaite atteindre mes objectifs plus que tout

Bon courage à toi, ça va aller accroché toi. Essaie de faire une Introspection, qu'est ce que je veux de ma vie ? Mes objectifs ? Quelles sont mes blessures mes trauma à traiter ? Pourquoi combler ce vide par la drogue, quel manque en réalité ? Une fois que tu auras mis le doigt dessus tu verras que tu auras fait le plus gros du travail.

Bonne journée

Houps - 19/05/2024 à 18h24

Merci pour ton retour ,

Effectivement , le plus dur est de mettre le doigt dessus, j'espère y arriver.

Bon courage à toi également dans ton combat, je ressent dans ton écriture ta motivation , sa fait plaisir. Force à toi

Belle soirée