© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis

Par wawou Posté le 23/06/2024 à 11h19

Bonjour

Je suis fumeuse de cannabis, de clopes depuis 30 ans se sont mes copines, mes béquilles. En 30 ans j'ai arrêté environ 2 semaines au total, un jour par si un par là. Je suis dépendante et je n'ose pas imaginer ma vie sans tellement j'ai peur de mes réactions. Je fume environ 3 à 4 joints par soir, format clope roulée pas forcément beaucoup dosés et je fume environ 5 à 6 clopes par jour. Je me donne bonne conscience en disant que ce n'est pas beaucoup, mail en réalité je suis dépendante point. Aujourd'hui j'admets que je suis dépendante, je peux plus me supporter à fumer, cela ne m'aide plus, je dirai plutôt que maintenant cela me nuit. Perte de mémoire, m'enfoutisme, je ne sais plus vraiment ce que j'apprécie, je ne dors pas forcément mieux certain soir en consommant.
Je commence à m'occuper de cette dépendance, j'ai pris rdv chez un psy, et je vais me faire accompagner par un service d'addictologie,
Je ne sais pas si il est mieux d'arrêter le tabac également, j'ai le sentiment que les deux ça va faire beaucoup à gérer.
merci de le lire, je lis vos commentaires et cela m'encourage, je me sens moins seules..

wawou

1 réponse

QuicheLorraine - 24/06/2024 à 09h27

Bonjour,
Je rejoins ton fil pour un nouveau sevrage au cannabis également à partir d'aujourd'hui. Il y en a eu beaucoup en 26 ans, parfois plusieurs années, souvent plusieurs semaines.
J'avais arrêté le 2 janvier, et j'ai repris début juin, sans l'avoir réellement anticipé cette fois.
Seulement j'abuse très vite, de quelques Bedos au démarrage, je me retrouve à en fumer une dizaine au bout de quelques jours.
Et comme toi je finis par en avoir marre d'être dans cet état.
Je voulais arrêter la clopes par la même occasion, mais je n'y suis jamais parvenu, sachant qu'à l'origine je suis une fumeuse modérée, 3 clopes max par jour.
Surtout que pendant longtemps j'ai remplacé le Bedo par l'alcool, j'aimerais vraiment éviter cette fois.
Me voila donc pleine de bonne intention, a déconstruire ce que mon cerveau à assimiler comme un ultime recours à l'existence.

Plein de courage à toi dans tes démarches.