© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je veux arrêter de fumer des joints

Par Jovany Posté le 02/07/2024 à 10h17

Je fumais déjà depuis que j'avais 18 ans et aujourd'hui j'ai 22 ans ...
Cependant depuis quelques semaines voir des mois ma consommation des joints a beaucoup augmenté au point où j'en fume maintenant deux à trois par jours et sa me suffit pas , parfois je m'arrête parce que j'en ai plus ou parfois quand sa fini et j'ai des sous je vais en acheter.
Des problèmes familiaux, d'argent et des erreurs du passés qui me rattrapent et ,me hantent chaque jour.
Je vais souvent fumer a la plage avec des potes et une nouvelle servante a commencé par y travailler. Elle veut que j'arrête de fumer, pourquoi elle s'attaque que à moi ? Je lui ai un peu parler de moi , du faite que je suis pas heureux et que je fume beaucoup pour me sentir bien .
Hier, oui hier le 1er Juillet 2024 , elle a jeté mon grinder , mes joints et mes feuilles a rouler dans la mer devant mes yeux.
Je me suis senti bizarre, un soulagement et une tristesse.
Je veux arrêter de fumer ces joins et redevenir celui que j'étais avant , celui qui était capable de réaliser des trucs incroyables avec la force de Dieu.

5 réponses

Seawl - 03/07/2024 à 00h01

Essaie d’arrêter progressivement en faisant des pauses de plus en plus longues. Dans mon cas je respectait une pause que j’avais défini et me félicitais. Aoir un sentiment de fierté de soi c’est très important

Seawl - 03/07/2024 à 08h55

Si tu commences à trouver que tu as besoin d'arreter, commence maintenant car pour certains c'est facile et pour d'autres comme moi ca n'a pas été du tout facile. J'ai passé dix ans a fumer tous les jours, je regrette maintenant. Ca me rendait irritable et les joint ne me faisaient presque plus d'effets. Si tu fumes tu vas passer à coté d'une partie d'opportunités alors que tu es dans la vingtaine , c'est le moment ou il faut profiter un maximum de son energie! Les rencontres sont plus naturelle dans la vingtaine, les filles n'aiment pas trop les fumeurs addict en général surtout si ca montre un mal-être et que la weed est un refuge. Tu peux en faisant un mouvement dans cette direction arreter de contribuer a entretenir des réseaux assez obscurs et mafieux. Si tu montres que ca te fais du bien à tes amis tu peux les influencer aussi dans ce sens et avoir un impact positif sur l'entourage.

Jovany - 03/07/2024 à 09h43

Effectivement, prendre des pauses de plus en plus longues a été ma première idée mais cette fille que j'ai rencontré a jeté tout mes joints ainsi que les accessoires.
Là je me demande si je dois repayer et fumer petit à petit ou j'essaye de vivre directement comme sa.
Même ce matin j'ai eu des flashbacks de mes erreurs du passé qui sont remontés et j'avais envie de fumer du coup...'
Je veux vraiment affronter la réalité en face .

November891 - 06/07/2024 à 21h44

Je suis toute nouvelle sur ce forum mais je me permets de te répondre parce que ton témoignage me parle beaucoup, je fume quotidiennement depuis 5 ans (5 à 7j par jour) et ça m'a complètement ruinée : ça a aggravé ma dépression, ma tendance à l'isolement, je m'en servais pour anesthésier mes angoisses mes pensées, la culpabilité, mon passé...

Depuis quelques mois j'ai repris contact avec mon père (personne n'est au courant de ma consommation, je fume seule dans mon coin, dans ma chambre) et il m'a emmenée en vacances 11 jours, j'y suis encore j'en suis donc à 7j de sevrage aujourd'hui et je suis dans le questionnement, je sais que mon 50 m'attend dans le fond de mon placard au retour et j'ai qu'une envie : avoir la force de faire ce que cette serveuse a fait pour toi : tout balancer.

Je suis peut-être mal placée pour te conseiller mais tu devrais saisir cette chance qu'elle t'a donnée, c'est un coup de pied dans la fourmilière peut être que de nous même on aurait jamais eu cet élan.. J'ai essayé de réduire ma consommation de nombreuses fois mais au final j'en reviens toujours à de grosses doses il suffit d'une mauvaise journée, une crise d'angoisse trop dure à supporter...
Je te dirais de ne pas céder et de saisir l'opportunité de ne plus acheter du tout

Le cannabis a fait disparaitre une partie de moi, la belle partie de moi, la personne pleine de vie même si assez torturée que j'étais, je peux dire que je me manque même si ça peut paraître bizarre, j'ai l'impression que c'est ce que tu ressens aussi ?

Je sais pas ce qui nous attend en arrêtant, j'imagine que la réalité va être très dure à appréhender au départ et le passé qu'on a tenté d'anesthésier avec la défonce va sûrement nous revenir en pleine face mais je crois sincèrement que le jeu en vaut la chandelle, on peut pas continuer à ruiner notre vingtaine comme ça... On peut y arriver, d'autres le font, pourquoi pas nous ?
Bon courage à toi je t'envoie toutes mes pensées positives

Jovany - 06/01/2025 à 21h53

Re
J’avais eu quelques soucis avec mon mail donc j’arrivais plus à me connecter sur mon compte .
Je continue toujours de fumer et toi ? J’espère ça va mieux de ton côté.
Mais cette année je vais réussir à arrêter , même aujourd’hui j’ai déjà pris au moins 5 joints et il m’en reste encore là mais je vis pas seul , j’ai ma chambre à part mais je fume pas comme je veux chez moi à cause de mon père , je veux pas qu’il le sache .