

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis après 28 ans de consommation quotidienne

Par Profil supprimé Posté le 02/10/2024 à 17h31

Bonjour à tous,

Après 28 ans de fumette quotidienne et j' ai enfin décidé d arrêter...

J ai commencé a 15/16 ans je me souviens plus trop, j ai maintenant 44 ans ..ça passe vite...la vie.

J ai arrêté 10 jours quand j étais au Portugal en août, un enfer : nuits blanches, mon cerveau en ébullition, insupportable j étais, malheureusement quand je suis rentré en France j ai craqué et refumé...et la j en peu plus d être comme ça donc 2eme tentative d arrêt

Mes raisons, avec le recul je réalise que ça a détruit ma scolarité, mes études...que j ai perdu pleins de copines, que je suis instable psychologiquement, phases de dépression..ect , que mon entourage est composé que de defoncés, sans parler des risques pour la santé : cancer...ect et la peur de perdre ma petite famille, je suis très anxieux de nature..

En couple avec 2 enfants, je sais pas comment ma compagne a pu rester avec moi , elle fume aussi mais elle gère bien mieux que moi c est une très bonne maman !

J aurais jamais pensé que c était aussi compliqué d arrêter pourtant on appelle ça drogue douce...

Le plus dur pour moi c est les nuits, quand je lis vos commentaires, chapeau à ceux qui ont réussi à arrêter, 2 mois a en chier comme ça moi qui pensais qu en une ou deux semaines c était réglé, je tombe de haut...

Il va me falloir beaucoup de courage et persévérance...

Bien a vous

5 réponses

Zem69 - 06/10/2024 à 13h02

Bonjour,

Tout d'abord bravo pour ce projet d'arrêt, c'est à mon sens 50% du travail.

J'ai fumé de 14 à 28 ans.

Le CBD m'a beaucoup aidé.

Mais je pense qu'on faut encore remplacer par autre chose.

Un ami me parle souvent du vélo, et de son besoin d'être essoufflé, pour ne plus avoir envie de bedave.

Pense à ça, à ta respiration, à ce que ça te fait d'inhaler et recracher. Fume un joins imaginaire, et vois ce que ça te fait de respirer longuement de l'air = méditation.

Aussi je te conseille d'inverser tout le système de valeur, je m'explique : de te dire que jusqu'ici ça a été très

dur de fumer car galère, fatigué, et tout ce que tu as décrit. Et que maintenant "d'arrêter", ou plutôt de "commencer un nouveau truc" la non-fume, c'est facile, c'est une liberté, c'est de se retrouver sur une plage, marcher pieds nus, contrairement à avant où tu étais constamment sur une montagne difficile à gravir. En gros associe un maximum d'images positives sur ton nouveau choix, reconfigure ton cerveau. Aussi : après avoir fumé plusieurs décennies, se dire que c'est bon on connaît bien le truc, comme si tu avais joué au même jeu vidéo 30 ans, il est temps de le laisser aux autres et d'aller voir ailleurs : sensation de liberté !

Enfin te dire que tu as le droit de fumer si tu veux, verbaliser : si je veux j'y vais, maintenant, regarde je suis en train d'y aller, je vais acheter et rouler et fumer, pas de problème, je peux si je veux. Mais j'y vais pas finalement car je vois un verre d'eau et l'envie me passe.

Courage !

Alfox79 - 06/10/2024 à 20h28

Bonjour bonjour

Les premières semaines sont dur physiquement et celles qui viennent ensuite le sont mentalement malheureusement ce sont celles-ci les plus dures à tenir

Le sevrage de cannabis commence après 3 à 4 semaines d'arrêt les premières ne sont que les réactions du corps face au manque alors je te souhaite du courage pour la suite et il ne faut pas oublier pourquoi tu as arrêté car au bout d'un ou deux mois d'arrêt tu vas te dire que ta vie était mieux lorsque tu fumais et c'est là qu'il va falloir résister à la tentation

Linda14 - 10/10/2024 à 15h03

Hello,

Tout comme toi j'ai commencé vers 16 ans et j'ai aujourd'hui 43 ans ...

J'ai déjà fait un sevrage en clinique spécialisée en 2017 et je suis restée 4 ans sans consommer.

Et qu'est-ce que c'était bon, j'avais l'impression de vivre ma vie à 300%.

J'avais repris confiance en moi, j'avais une vie sociale très remplie,

Puis un jour lors d'une soirée on m'a proposé de fumer et je n'ai pas refusé (la plus grosse erreur que j'ai faite) en pensant que c'était derrière moi et que je pouvais me l'autoriser.

Après ça j'ai fumé quelques mois de temps en temps et ma consommation est vite redevenue excessive.

Cela fait quasi 3 ans que j'ai repris mais là j'ai vraiment envie de stopper tout ça, je sens qu'il est temps.

FiniLaChnouf - 18/10/2024 à 20h13

Courage à vous !

Comme dit sur le sujet de forum que je viens de lancer : il faut une alternative au cana : une nouvelle routine. Moi c'était le soir que c'était le plus difficile, du coup (en plus de m'être remis au sport), le soir, je regarde des navets sur Youtube jusqu'à ce que le sommeil vienne : ça occupe l'esprit.

Toi avec tes gamins et ta compagne, il te suffit de te concentrer sur eux et une fois que tu as fini de t'occuper des gamins, ben trouver une nouvelle routine du soir qui t'évite de penser à la fum. Comme dit sur mon forum : je regarde des navets le soir (en général, je m'endors avant la fin du 1e, il faut surtout pas mettre un film palpitant qui te donne envie de voir la fin, et faut être tolérant face à un film à bas budget).

On a le même âge et on a commencé en même temps, moi après 1 mois et demi, ça va, j'ai ma routine. Avec le temps ça passe, donc dis-toi que le lendemain ce sera plus facile (ou moins dur, selon la façon dont tu vois

les choses ^^')

Courage l'ami !

Profil supprimé - 13/01/2026 à 19h54

Bonne année et bonne santé !

Merci à tous pour vos retours

Je fais une nouvelle tentative d'arrêt en espérant que se soit la bonne cette fois-ci.