

Forums pour les consommateurs

## Arret cannabis

Par Faraabe Posté le 20/01/2025 à 12h17

Je suis actuellement maman d'un enfant de 2 ans et je fume du cannabis depuis 13 ans, je souhaite arrêter de cannabis car ça ne me fais pas avancer dans ma vie.

Aujourd'hui est mon 1er jour sans shit depuis des années, ma motivation est mon fils car je ressort d'une relation toxique avec son père et le cannabis m'a toujours mené vers des relations toxique.

J'aimerais beaucoup trouver des personnes avec qui parler de ce sujet la c'est pour ça que je suis sur le forum et si je peux aider des personnes et m'aider moi même au passage à mieux passer le passage du sevrage.

### 5 réponses

---

Username - 25/01/2025 à 09h18

salut j'ai 28ans je fume depuis depuis 15ans j'ai arrêté la cigarette la semaine passer ça va pas pire je vapote un peu ça aide mais je veux aussi arrêter le weed j'ai essayé les jujube mais boff j'ai déjà arrêté un fois j'ai été fucker pendant 1 an les deux premiers mois étaient horrible mais la pour vrai j'ai comme peur j'essayais de me trouver du monde avec qui je peut parler quand j'ai des craving peut être tu peut me parler de tes trucs qui t'aident et je te dirais quelque chose moi même si pour l'instant je fume encore mais je pense dimanche ça va être mon dernier

Cassiopee - 28/01/2025 à 19h01

Bonsoir, moi aussi j'essaie d'arrêter. Le déclic? J'ai réalisé brutalement la toxicité de personnes de mon entourage, début janvier j'ai coupé les ponts. Et puis ça m'a interrogée sur tout ce qui est toxique dans ma vie. En tout cas je suis d'accord avec vous, ne pas avoir les idées claires expose aux relations toxiques, et aide à les supporter. Stop.

On va tenir bon. On mérite mieux. courage!

Faraabe - 28/01/2025 à 20h09

Oui moi c'est ce que j'ai fait je me suis dit lundi je ne fume plus jamais et là ça va faire 9 jours que je ne fume plus et vraiment je revis, je suis d'avantage avec les autres, je retrouve ma mémoire peu à peu, les 2-3 premiers jours j'étais un peu sur les nerfs mais c'est mon fils qui m'a permis de me recentrer et je m'occupais à fond. Et avant de prendre la décision d'arrêter j'ai fait un gros travail personnel car c'est important de se dire

pourquoi tu fume et qu'est ce que ça t'apportes.

Perso je fume encore la cigarette mais je compte aussi passer à la cigarette électronique, je te le souhaite de tout cœur d'arrêter car je pensais que ça m'aider mais pas du tout en vrai

Cassiopee - 29/01/2025 à 12h32

Bonjour Farabee.

Je crois que c'est moi aussi un gros travail personnel en amont qui m'a permis de comprendre que je devais cesser de voir certaines personnes (très proches)! et je m'y tiens. C'est ensuite que j'ai compris que le cannabis me faisait supporter des situations que je ne devrais pas tolérer en anesthésiant mes émotions. J'ai réalisé que je n'étais pas bien sans, mais pas bien avec non plus. symboliquement j'ai jeté mon dernier joint à la poubelle.

Niveau humeur ça va, en revanche je suis très fatiguée.

Le moment plus difficile: 17.00-23.00 - car c'est le moment où je peux m'en procurer. J'en ai parlé avec des amis sincères car j'en ai - ils me soutiennent et je peux appeler quand je veux si je sens que je vais craquer.

Pour le moment, je n'ai pas eu besoin.

Je fume encore des cigarettes, je me sens pas capable d'arrêter. Déjà le joint, ce sera pas mal. Je verrai ensuite.

Il faut tenir bon. Un très bon ami, gendarme (comme quoi), m'a dit que souvent le jour 7 est difficile, et puis ensuite à un mois, il y a un cap à passer.

Je vais y arriver.

Vous aussi. Courage!

Faraabe - 01/02/2025 à 21h50

Ça me fait vraiment plaisir que tu arrives à t'exprimer ! Tout se que tu dis je l'ai vécu je supportais des choses que sans shit je n'aurais jamais supporter avec mon caractère de feu

Oui entoure toi de personne bienveillante et surtout qui ne consomme pas cette dope, prend soin de toi et ne pense que à ton bien être c'est important. Déjà tu as arrêté le joint c'est énorme et la cigarette tu verras avec le temps, j'ai un tante qui n'arrivait pas arrêter la cigarette et elle a fait du laser pour enlever son addiction, maintenant il y a beaucoup de moyen qu'on peut explorer mais oui la cigarette dans mon cas c'est le plus dur je trouve.

Oui il faut 1 semaine pour que le thc s'en va de corps surtout quand tu as eu une grosse consommation.

En tout cas moi je ne ressens aucun manque par rapport au joint au contraire, car j'ai tellement gagné en arrêtant j'ai renoué avec ma famille avec qui j'étais en froid et je reprend ma vie en main.

Bon courage à toi aussi