© Drogues Info Service - 16 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis après 15 ans de consommation

Par Aneah Posté le 18/02/2025 à 20h12

Bonjour à tous,

Je suis une femme de 33 ans qui consomme depuis l'âge de 15 ans, en solo depuis l'âge de 18 ans, à raison de 3 à 5 joints par jour. J'ai décidé d'arrêter depuis lundi (2 jours) et ce n'est pas la première fois mais j'aimerais que cela soit la dernière.
Le shit a toujours fait parti de ma vie et participé à la détruire, en effet, dans ma famille la consommation est banalisée depuis toujours. Mon père, qui depuis qu'est tué dans un accident de voiture, la barrette dans la boîte à gants, fumait, ma mère également qui a été diagnostiquée schizophrène dans sa jeunesse, mais également mes oncles et tantes, autant dire que chez nous c'est "culturel".
Aujourd'hui je me rends compte que cette merde a pris tous ceux que j'aimais y compris moi-même et je voudrais pouvoir m'en débarrasser définitivement, seulement je me sens isolée et perdue dans cette démarche, surtout quand je vois la banalisation qui en est fait toute la journée, "drogue douce" on dit, et bien vu l'état dans lequel je suis actuellement je peux affirmer que non.
J'aimerais avoir des conseils venant d'anciens consommateurs ou de personnes qui comme moi sont en cours de sevrage sur comment gérer le manque, l'insomnie, mais surtout avoir des témoignages de "l'après".
Qu'est ce que le sevrage vous a apporté ? Quels sont les réels bénéfices de l'arrêt ? Combien de temps avant de ne plus ressentir le manque ?
C'est difficile de faire une croix sur le produit pour moi, il me ramenait à tellement de choses, bonnes ou mauvaises, symboliquement.

Je vous remercie par avance pour vos réponses et votre attention.

Bon courage à tous ceux et toutes celles qui comme moi souffrent mais veulent s'en sortir, connaître la vraie vie, celle sans béquilles qu'est la drogue...

Merci

1 réponse

Profil supprimé - 19/02/2025 à 17h27

Bonjour Aneah,

Je te souhaite pleine réussite dans ta démarche,

Ce n'ai pas la première fois mais c'est en insistant qu'on y arrive et je te le souhaite de tout coeur.

J'ai arrêter mes consommations de drogues en 2017 suite à une maladie mais j'y travaillais depuis des années ce qui m'a bien aidé;

Je n'ai pas vraiment de conseils contre l'insomnie moi je prends des cachets mais je sais que l'on peut être contre.

Il y a beaucoup de bénéfices lorsque l'on arrête, mêlé à une activité physique on peut avoir un énorme gain en énergie et sensation de bien être.

Lorsque l'on y pense même plus et qu'on vit sans tout à fait normalement on ressent une joie immense de s'en être libéré.

Et de conduire tout à fait sereinement sans tout le danger lié au drogues sans peur de perdre son permis et sans peur de ne pas être assuré.

Si cela se passe bien comme pour moi, je me suis investit dans des activités saine, mes stress et angoisses ont diminués ce qui ont amélioré mon estime et la confiance en moi.

Donc voilà que du bonheur quand on en est libéré, peu importe la duré que ca peut prendre quand on avance dans la bonne direction chaque progrès est un bonheur.

Bon courage et bonne continuation.