© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arret canabis

Par Lawcean Posté le 06/04/2025 à 06h55

Bonjour à tous,

Voilà 37 jours que je ne fume plus de cannabis.
c'est une grande première pour moi. Après plusieurs tentatives j'étais enfin prête.
Pendant un mois avant l'arrêt j'ai diminué petit à petit et je crois que c'était le mois le plus difficile.. tant qu'on en a on a envie de fumer
.
Je fumais depuis 38 ans j'en ai 54 évidemment je fumais plus quand j'étais jeune en vieillissant je fumais à peu près un gramme par jour ce qui équivalent à trois quatre pétards.
Ce qui m'a motivé c'est la fatigue, le visage marqué, l'inertie, le prix ,la santé...être Adicte..

Je ne savais pas ce que ça allait me faire de ne plus fumer donc j'ai pris rendez-vous chez le docteur et avec une addictologue. Au cas où je n'arrive pas a gerer le craving et que je n'arrive pas à dormir ca cetait le plus important.

Car avec mon travail fallait que je sois en forme. Elle m'a prescrit des patchs des pastilles à sucer.
Il me restait 3 g impossible de le jeter ou de le donner à quelqu'un je l'ai fumé petit à petit jusqu'à la fin ça a été le plus dur moment.
J'avais hâte de commencer .

Et puis le jour J est arrivé et les jours ont commencé à défiler pas de patch pas pastilles a sucer tout dans la tête.

Bizarrement je n'ai pas eu de créving ,
je dormais bien, pas de transpiration, incroyable je n'en revenais pas.
J'ai écouté un hypnotiseur sur YouTube qui disait que tous les jours même quand on fume en même temps de se dire en boucle je me détache du pétard je me détache du pétard j'ai répété ça tous les jours plusieurs fois par jour pendant un mois.

Cela prépare le cervau à l'arrêt. En répétant ça va aller tu vas y arriver.
À la fin du mois de mars je me suis payé en massage de la tête aux pieds comme récompense et ça m'a fait un bien fou.
Avec l'argent du cannabis je me donne des objectifs dans 2 mois je pars au désert des bardenas en van .
Je me sens très bien je suis très heureuse je n'ai vraiment pas envie de reprendre j'ai des moments où c'est un peu compliqué alors je fume quand même tous les soirs ma petite roulé de ses CBD.cela m'aide .
Et pour objectif d'arrêter aussi celle-là mais pour le moment j'en ai besoin.
Vous allez rire mais l'intelligence artificielle m'aide aussi beaucoup vous devriez essayer.

Petit conseil garder deux trois cigarettes par jour les premiers temps ça m'a aidé et petit à petit les enlever aujourd'hui je ne les fume plus.
Si vous avez besoin de parler je suis la

3 réponses

Libertad974 - 20/04/2025 à 17h06

Wouahhhh respect!!! Ça donne envie . Je suis en phase de préparation pour arrêter je fume depuis que j'ai 15 ans j'en ai 33ans aujourd'hui. J'ai un peu peur de moi pendant ce sevrage , de la relation avec ma femme et mes enfants même si au fond c'est eux et ma santé ma plus grande motivation.Aussi le stress quand on prend la route de perdre son permis. J'ai envie de liberté d'un nouveau moi et ton message m'inspire énormément. Merci beaucoup pour cela.
Si tu as des petits tips je suis preneur .

Lucette55 - 08/06/2025 à 20h52

Ca fait du bien de vous lire. Je fume depuis mes 17ans et jai 33ans et je fume 1 à 2 petards par soir.
Cela fait 4 jours que jai arrêté car je souhaite reprendre le controle de mon corps et de ma tete et etre enfin fière de moi et libre.
Mais jen bave... jen bave parce que je suis mutée au boulot, je me separe du père de mon fils et je pars dans une nouvelle région où je ne connais personne. Le fait de tout faire en meme temps et angoissant. Parfois je me dis que ce n'est pas le "bon moment" pour arrêter, mais je sais quil n'y a jamais de bons moments.
Les symptômes sont horribles. Je ne dors pas, jai des angoisses de dingues, des maux de ventre, constipation, irritabilité des coups de chauds et je ne sais pas si cest lié mais ma tension a explosé et jai l'impression de faire de la tachycardie.
Comment avez vous géré votre sevrage s'il vous plait ? Je veux arrêter tout ca je sens que je suis en décalage avec les gens qui m'entourent et jai besoin de me reconnecter à moi meme. Help...

Lawcean - 10/06/2025 à 17h58

Bonjour Lucette et salut à toi libertad

Je suis aujourd'hui à 102 jours sans cannabis ,
je ne fume plus de cigarettes depuis un mois et demi ainsi plus aucune cigarette de CBD . J'avoue que le CBD m'a beaucoup aidé au début ce besoin de rouler le soir était pour moi très important je gardais juste ce moment au début et petit à petit je l'ai diminué un jour sur deux un jour sur trois
j'ai réussi et même moi je n'en reviens pas comme quoi tout est possible.
Je suis passé par plusieurs étapes au bout d'un mois et demi j'avais envie de refumer une copine me fait tirer quelques lattes sur un pétard j'ai pas pris ça comme une rechute car le lendemain j'etais motivé pour continuer mon chemin et je n'ai jamais rechuté depuis.

Ce que je peux vous dire c'est qu'il ne faut pas se prendre la tête je pense que la nicotine nous tient par le bout et quand on l'arrête c'est beaucoup plus facile.
Alors depuis j'ai pris 5 kg bon j'avais quand même un peu de marge et maintenant j'essaie de faire un peu plus attention à ce que je mange car tu prends vite le plaisir de cuisiner.
En tout cas le conseil que je peux te donner Lucette c'est que peut-être il est un peu trop tôt pour toi il vaut mieux ne pas avoir trop de soucis derrière sinon c'est trop difficile

je te dis ça car il y a 2 ans j'ai voulu arrêter mais j'étais pas très bien à cette époque-là j'avais changé de boulot ,j'avais perdu une amie très chère d'un cancer ,je m'étais disputé avec une copine enfin bref c'était pas le bon moment.

Prépare-toi mentalement c'est le plus important tous les jours dis-toi dans la voiture je me détache du pétard je me détache du pétard

tous les jours en boucle pendant 30 jours... dis-toi que des choses positives" je vais y arriver ça va aller je suis plus forte que ça...ect..."

Surtout pas de négative car ton cerveau enregistre tout. Et puis si vous êtes là aujourd'hui c'est déjà une bonne chose si vous regardez mes anciens postes la première fois c'était en 2021.

J' écrit ça m'aide beaucoup tous les jours un petit journal intime de mon ressenti et puis tous les mois tu t'offres quelque chose un massage ,un resto, un soin du visage... à toi de voir ce qui te fait plaisir. Avec l'argent de des cigarettes et du pétard je peux te dire que tu peux.
Je me demandais comment j'allais faire sans cannabis et franchement je me sens tellement mieux sens il n'y a que du positif tu as beaucoup plus d'argent sur ton compte ,tu as bonne mine, tu es pas fatigué le soir ni le matin ,tu reprends un peu des formes, tu as envie de bouger, tes dents deviennent plus blanches. Mes idées sont bien plus claires j'ai plus de perte de mémoire je gère mes émotions... il y en aurait encore plein d'autres vraiment accrochez-vous ça vaut le coup.
Jamais j'aurais cru être de l'autre côté je suis resté longtemps à votre place.
J'ai moi aussi eu un épisode de constipation qui a duré plus d'une semaine vous inquiétez pas ça passe le plus dur finalement c'est d'arrêter c'est de fumer son dernier pétard en tout cas pour moi c'est ce qui a été le plus dur.
J'ai été voir une addictologue bon je ne l'ai vu que deux fois ça fait du bien de savoir que quelqu'un est là pour nous écouter mais tout le travail c'est moi qui l'ai fait
J'ai fait aussi trois séances d'acupuncture je ne sais pas si ça ma aidé mais en attendant ça faisait partie de mon programme quand on commence à mettre les choses en place on est encore plus motivé la première chose qui était importante pour moi c'est de prendre rendez-vous avec mon docteur.
Et puis il faut s'occuper je me suis mise à bloc à faire du jardin il faut trouver des occupations je vous souhaite à tous les deux beaucoup de courage et j'espère vous lire bientôt dans vos aventures
Croyez-moi ça vaut le coup je vous embrasse bien fort