

Forums pour les consommateurs

Aide pour arrêter

Par Ninino Posté le 29/09/2026 à 19h14

Bonjour,

Je fume du cannabis depuis plusieurs années et j'aimerais réussir à arrêter, mais je n'y arrive pas complètement seule.

C'est devenu une habitude très ancrée.

Quand j'ai envie de fumer, ce n'est pas forcément que je me sens mal ou que j'ai absolument besoin d'en fumer un. Souvent, c'est simplement une envie qui reste dans un coin de ma tête.

Comment sortir progressivement de cette habitude sans me retrouver complètement démunie face à mes émotions.

Merci de m'écouter.

5 réponses

Depassage - 01/10/2026 à 05h55

Bonjour, je ne sais pas si ça t'aidera, mais comme je suis moi même consommateur en arrêt depuis des semaines je peux te donner mon témoignage et avis.

Comme toi je pens tous les jours au cannabis, mais j'essaye de distinguer les pensées du passage à l'acte.

Je me donne le droit d'y penser et si c'est le cas chaque jour, je l'accepte car je sais que tous les jours ce n' est pas 24h sur 24h non plus.

Je m'interdit cependant de consommer avec du THC ou avec du CBD.

Je distingue donc bien les deux choses car penser à une habitude, avoir envie de quelque chose n'a rien à voir avec le consommer.

Je crois avoir accepté que le cannabis fait partie de ma vie et que je dois vivre avec ça en pleine conscience sans que ce soit nécessairement un problème tant que je ne cède pas à mes instincts primaires.

J'ai constaté que petit à petit les pensées récurrentes se font moins présentes.

Bon courage.

Ninino - 01/10/2026 à 15h07

Merci de ton témoignage, moi je pense qu'il faut que je me fasse aider par un spécialiste.
Ma vie de tous les jours (problèmes de santé, famille) Complique le contrôle de mes pensées et n'aide pas

PaixInterieur - 07/10/2026 à 23h18

Bonjour Ninino, je te conseille un spécialiste, aussi une hypnothérapeute et de t'intéresser à la spiritualité et la psychanalyse. J'ai fumé du cannabis pendant 21ans suite à une enfance difficile, fumer pour anesthésier nos émotions, je sentir "bien" , ne plus penser.

Il faut affronter son "Ombre" comme dirait Carl JUNG, plonger dans notre Inconscient.
Voilà des pistes de réflexions pour toi, courage, tout est possible, tu peux modifier ta réalité

Ninino - 08/10/2026 à 08h54

Bonjour Paixinterieur,

Merci de ton témoignage, je pense que j'ai besoin de me faire aider, mais je ne sais pas vraiment vers qui me tourner addictologue, le laser, hypnotiseurs. Je suis suivi par une psy.

Mais ce n'est pas suffisant.

J'ai beaucoup de volonté mais ça ne suffit pas.

PaixInterieur - 09/10/2026 à 02h07

Bonjour Ninino.

Chacun à son histoire, son vécu, ses traumatismes transgénérationnelles...

Même s'il ne faut pas généraliser, ce qui a marché pour moi, j'ai l'intime conviction que cela peut être une piste de réflexion/réussite pour beaucoup.

Franchement, renseigne toi sur Carl JUNG quand il parle de l'individuation. On a la chance d'avoir internet à notre ère.

Tu sais j'ai été une personne qui se détruisais, alcool & cannabis & kava à outrance, je te passe les chiffres de conso mais j'étais arriver à un stade très violent, aucune estime de soi, aucune confiance en soi, le sabotage total. Pour te dire dans ma bande j'avais le surnom de Poison.

J'ai compris une chose, soit on s'apitoie sur son sort, soit on fait en sorte de s'en sortir.

On est pas responsable de que l'on a subi enfant mais on est responsable de ce que l'on fait de ça maintenant.

Je sais c'est facile à dire, mais il y a pas le choix, soit tu veux t'en sortir, soit tu restes où tu es.

Et je peux te dire que j'ai pas eu une enfance facile, loin de là.

Documente toi sur JUNG, l'individuation, lis des livres sur lui, lis d'autres livres sur la spiritualité (La Vision des Andes, HO'OPONOPONO, Le don du pardon, Les secrets du bonheur....et j'en passe)

La rétention séminale, documente toi dessus, moi depuis le 19 mai, imagine....mdrr

"En spiritualité et en gestion des énergies, la rétention séminale est bien plus qu'une simple abstinence physique. Elle est considérée comme l'art de conserver et transmuter l'énergie sexuelle pour nourrir le corps, l'esprit et l'élévation spirituelle.

Lors d'une éjaculation classique, cette énergie est projetée vers l'extérieur. En pratiquant la rétention, l'énergie stagne d'abord, puis, si elle est correctement canalisée, elle commence à remonter le long de la colonne vertébrale (le canal Sushumna) :

- Plexus solaire : Elle devient volonté, discipline et pouvoir personnel.
- Cœur : Elle se transforme en amour inconditionnel et en compassion.
- Chakras supérieurs (Gorge, Troisième Œil, Couronne) : Elle se manifeste sous forme de haute créativité, d'intuition décuplée, de clarté mentale et de connexion spirituelle."

Frère, bon courage dans ta quête de vie, je te souhaite de trouver l'amour en toi, de t'aimer et revivre.
Et vas voir une hypnothérapeute aussi. Courage mon frère