© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment trouver la motivation ?

Par Profil supprimé Posté le 22/09/2011 à 15h04

Bonjour,

J'ai 44 ans. Je suis marié avec 2 enfants. Cela fait 20 ans que je fume.
D'abord le week end, puis un pet tous les 2 jours, puis tous les jours, puis 3 par jour.
Au début, je pensais arrêter quand je voulais. C'est d'ailleurs comme cela que j'ai arrêté de fumer la cigarette il y a 20 ans.
J'ai beaucoup parcouru les forums et sites pour y trouver ces petits plus qui m'aideraient. Rien.
J'ai cherché dans ma vie les échecs imputables à la prise de cannabis. Je n'en ai trouvé aucun. Je réussi ce que j'entreprends.
Certains se sont mis à faire du sport. J'en fait environ 7h par semaine.
Lorsque je me dis qu'il faudrait arrêter, je sais à ce moment là que je risque d'avoir du mal à m'endormir.
Il m'arrive parfois de partir en famille le week end et de ne rien amener. Je m'endors tout de même, mais lorsque l'on rentre, je fume et m'endors profondément, donc je continue.
J'ai envie d'arrêter mais lorsque je cherche la motivation. Je ne la trouve pas.
Merci

6 réponses

Profil supprimé - 23/09/2011 à 09h36

Bonjour,

Tu fumes de la be autoproduite ou du shit mélangé à du tabac ?
Pour te motiver - en plus tu as l'air sportif - tu peux te dire qu'un pétard d'herbe égal sept cigarettes, niveau dommage fait à tes poumons. En plus, les toxiques contenus dans le shit ou l'herbe filent directement dans ton foie.
Mon prof qui me suit pour hépatite C m'a dit qu'elle voyait des gens, gros fumeurs d'herbe, avec des foies abîmés, alors qu'ils n'ont jamais bu d'alcool.
As-tu de l'asthme, des problèmes de ronflements, peut être qu'ils disparaitront si tu arrêtes la fume.

Tu retrouveras aussi le vrai gout des choses, les odeurs. Et tu éviteras cette haleine de vieux cendrier refroidi qu'ont les fumeurs. Dont moi hélas.

Enfin, vu que tu fumes depuis longtemps, peut être gagnerais tu à être suivi par un psy, qui t'aiderais à y voir plus clair.

Ensuite, si c'est le pétard du soir qui pose problème, tu pourrais :

soit tenter l'homéopathie, ou des tisanes - il y a plein de sites très bien fait sur les simples, j'étais assez sceptique au début, mais ça marche super bien !
Cela fonctionne tellement bien que je n'ai plus que ça sur mon balcon, pour être sûre que c bio, la camomille sauvage, menthe, lavande, plantain, lierre terrestre, etc...

Ou te masser les pieds, pour te détendre, ou demander à ta femme de te masser les épaules, mettre un sachet de lavande sous ton oreiller...
Fais toi un petit rituel autre que le pétard.

Et en dernier recours il y a des médicaments, genre atarax, qui détendent et ne sont pas accoutumants.
Mais pour ça, mieux vaut en parler à ton médecin traitant.

Bon courage

blue

Profil supprimé - 26/09/2011 à 13h56

Bonjour bluenaranja,

Je fumes essentiellement du shit. Je n'ai pas de problèmes de ronflement ou d'asthme ; A vrai dire aucune conséquence visible, même pas l'haleine de "chacal".
j'ai décidé d'arrêter lundi 26 septembre. Je ne penses pas avoir de difficultés les 2 ou 3 premiers jours. On verra par la suite. Je vais réessayer les tisanes ou l'homéopathie, mais j'avais déjà essayer et cela n'avait eu aucun effet.
Enfin je suis décidé. Je me dis que beaucoup de gens n'ont pas besoin de fumer tous les soirs pour dormir, et si j'arrive à diminuer (plus que le week end) ce sera déjà bien.
Est ce que tu penses que rentrer dans un groupe pour en parler (ex : narcotique anonyme) pourrait m'aider?
Merci pour ton écoute.

A bientot.

Frefra

Profil supprimé - 27/09/2011 à 12h34

Coucou !

Le plus important, c'est la motivation, et tu as l'air d'être au top, après, le plus dur, c'est de tenir dans le temps.
C'est pour ça que, avoir quelqu'un d'extérieur pour guider, orienter, c'est pas mal.
Cela peut être un psy, un médecin traitant motivé ou pourquoi pas un groupe de paroles. Je pense que ça vaut le coup d'essayer, au moins trois séances, voir comment tu le vis. Ce que cela t'apportes.

Ensuite, c'est vrai que les plantes médicinales, ça marche très bien pour les bobos physiques : brûlures, eczema, conjonctivite, etc...

Après il y a aussi la tisane en comprimés, enfin, plus concentré, l'oephy-truc, si tu as déjà testé et sinon, si tu n'arrives vraiment pas à dormir - essaie d'abord sans - il y a l'Ata-chose, un anti hystaminique à la base, donc pas addictif comme le lexo cent etc..., mais aussi sur ordonnance.

Mieux vaut en parler avec ton medecin traitant si c'est trop dur, il pourra te prescrire de petites doses d'Ata truc les quinzes premiers jours, à baisser ensuite graduellement.

Sinon je pense qu'il y a quand même un rituel, avec ton pétard du soir. C'est pour ça que je suggère de remplacer ce rituel là, par un autre, bain chaud avec sachet de camomille et lavande, faire brûler une bougie, écouter de la musique...

Voilà, et tu as raison de vouloir te faire aider sur la durée, tu as toutes les cartes en main.

Courage !

bluenaranja

Profil supprimé - 03/10/2011 à 10h24

Salut,

Cela fait maintenant une semaine, je suis crevé. Je fais beaucoup de sport et cela se ressent dans mes performances.
Pour ce qui est de l'aide extérieure, j'ai finalement décidé de m'en passer, j'ai un bon mental j'y arriverai.
En fait le plus dur, c'est le couché. J'arrive très bien à passer le cap du rituel. En ce moment, ma soeur vit chez moi et fumes (mon shit) ; je n'ai même pas envie de tirer dessus.
C'est plutôt pour trouver le sommeil que j'ai du mal, et ensuite je me réveille très souvent la nuit, à tel point que je dois dormir environ 4H00.
J'ai pris rdv chez le médecin. Je vais essayer de me faire prescrire l'ATA...,
car je veux éviter les benzo..., que je prendrai un jour sur deux.
A plus et merci!

Profil supprimé - 04/10/2011 à 09h08

Hello !

Bravo, dans le genre action-réaction, tu as assuré !
Après, c'est vrai qu'avec tout le sport que tu fais, avoir des problèmes de sommeil, dur dur...
Tu as essayé l'hypnose ou l'acupuncture ? - après les tisanes, ça fait vraiment post hippie, mais j'essaie juste de penser à des trucs softs. Parce que les benzo, c'est pas très soft hélas.
Ou alors carrément, aller voir un professionnel, genre clinique du sommeil, voir s'ils peuvent te proposer autre chose.

T'as déjà peut être tout essayé, donc désolé si j'en rajoute une couche ! Mais c'est juste que tu as l'air d'avoir une vie très saine, alors c'est dommage de prendre des benzo.
Et j'ai entendu parler du zolpidem, un truc comme les benzo mais qui n'en a pas les inconvénients.

En tous cas encore bravo !

bluenaranja

Profil supprimé - 06/10/2011 à 09h14

Bonjour Freffa,

je suis le modérateur de ces forums. J'espère que vous arrivez toujours à tenir le coup dans votre arrêt. Bluenaranja a essayé de vous aider et je la remercie.

Je vous avoue que je n'ai pas bien compris ce qui a constitué votre motivation entre le premier message que vous avez laissé où vous la cherchiez, et le moment où vous avez décidé d'arrêter. Mais finalement l'important c'est que vous vous le sachiez et que vous vous y mettiez effectivement.

La période d'insomnie vécue après l'arrêt a une durée variable et si elle est trop épuisante il est vrai qu'une petite aide par les médicaments doit être envisagée. Ce qui réveille, d'après ceux qui arrêtent, c'est notamment le retour intense des rêves, qu'ils qualifient souvent de "cauchemars". Je ne sais pas si c'est votre cas mais si jamais vous deviez être envahi par des rêves intenses et que cela suscitait de l'anxiété chez vous, alors à ce moment-là je vous conseillerais une prise en charge psychologique passagère pour vous aider à évacuer le trop plein contenu dans ces rêves.

L'arrêt du cannabis peut éventuellement améliorer vos performances physiques dans la mesure où vous n'absorbez plus autant de monoxyde de carbone. En revanche, même si vous êtes habitué à faire 7h de sport par semaine, méfiez-vous du surmenage qui pourrait vous fragiliser et vous faire craquer. Prenez en compte le fait que vous dormez moins en ce moment et soyez à l'écoute de votre corps. Bref, si faire du sport c'est normalement prendre soin de soi, n'amenez pas votre corps à un point de rupture à un moment où l'arrêt du cannabis le stresse déjà. Cherchez également d'autres sources de gratification pour vous-même et vous récompenser d'avoir arrêté.
Et enfin, dernier conseil, débarrassez-vous absolument de toute réserve de shit, de tout matériel pour fumer du cannabis et évitez si possible de trop fréquenter les fumeurs que vous connaissez dans les premiers temps. En effet, même si sous le coup de votre résolution vous ne fumez pas lorsqu'ils sont présents, vous les voyez faire, vous sentez l'odeur et cela renforce votre frustration à ne plus y avoir accès. Dans un moment de faiblesse cette frustration risque de reprendre le dessus et vous risquez de vous remettre à en fumer.

Bonne continuation,

Le modérateur.