© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment vivre sans drogue ?

Par Profil supprimé Posté le 10/10/2011 à 08h59

Bonjour
Je suis dans l'obligagtion d'arreter de fumer du cannabis , a cause d'un retrait de permis , si je veux le récupérer il faut que je stop ma conso . Je tiens a préciser que je n'ai jamais fumé juste avant de prendre le volant ou pendant . Pourtant du fait que je fume tout les soirs depuis 2 ans 4 a 5 joints j'ai étais controlé positif lors d'un controle de routine . Résultat 6 mois de suspensions ... Je dois donc repasser des examens sanguins pour avoir le droit a le récupérer . J'ai changé d'environnement ; j'ai résolu mes problemes de dépressions et quasi tous mes problémes j'ai commencé une nouvelles formations ; mais je n'ai toujours pas trouvé la force de stoper ; je n'arrive pas a imaginer une soirée sans !!!! J'ai commencé à fumer a l'age de 15 ans puis ai arreter de mes 16 à 19 /20ans , j'ai recommencer pour compenser le " manque " de diverses autres drogues tel que la md les xtc la coke et ghb que j'ai consommé 2 ans en grande quantitées le weeks end samedi et dimanche soir . J'ai réussi a stopper cette conso maintenant (2 fois par ans environ) mais cannabis c'est differents c'est quotidien enivrant et sa vous change l'aspect du monde . Bref quoi qu'il en soit je dois arreter et je ne sais pas comment faire .Je viens de finir mon dernier truc j'ai jetté le paquet de feuille qu'il me restée et c'est décidé j'arrete
Si toute fois vous avez des conseils je suis preneur merci

5 réponses

Profil supprimé - 11/10/2011 à 10h08

Bonjour Tiboy75,

Je suis le modérateur de ces forums. Difficile d'arrêter le cannabis quand on le fait plus par obligation que par désir personnel ! Ce n'est pourtant pas impossible, rassurez-vous.

Ce que je vous propose déjà c'est d'essayer de venir raconter ici ce qui se passe pour vous. Vous avez pris votre décision, vous avez même jeté ce qui pouvait vous permettre de consommer (les feuilles par exemple), vous vous lancez ! Que va-t-il se passer ? Comment allez-vous gérer votre envie de fumer lorsqu'elle va devenir forte ? En le racontant ici vous trouverez peut-être déjà un moyen d'alléger le fardeau que cela peut représenter. Je suis sûr aussi que d'autres Internautes vont se montrer intéressés pour vous soutenir.

Pour renforcer votre motivation dans l'arrêt, je vous propose aussi de faire la liste des autres bonnes raisons - à part l'obligation due à la suspension de votre permis de conduire - que vous auriez d'arrêter. Je suis sûr qu'il y en a aussi, par exemple du côté des bénéfices pour votre santé, pour votre portefeuille ou de choses que vous allez pouvoir réaliser maintenant que vous ne fumez plus. Il est important que vous puissiez monter des projets qui vous occupent mais aussi qui vous permettent de vous récompenser d'avoir réussi à arrêter. Ce qui

peut vous faire rechuter en effet c'est l'inactivité aux moments où vous aviez l'habitude de fumer. Si vous avez l'habitude de fumer avec certains amis, il vaut mieux les éviter également, dans les premiers temps en tout cas.

Les Internautes ou moi-même pourrions vous donner encore d'autres conseils mais le mieux reste que vous nous racontiez au jour le jour ce qui se passe pour vous. Alors vous recevrez des suggestions, j'espère du soutien aussi.

Cordialement,

Le modérateur.

Profil supprimé - 11/10/2011 à 19h56

GRRR Ce soir c'est mon 2eme soir sans hier j'ai prit des sommniferes pour ne pas y penser et dormir vite !!!
Je sais que ce n'est pas terrible , mais sa me ronge ... Ce soir c'est encore pire bref .
Pour ce qui est de l'inactivitée je prends des cours par correspondance donc passe la journée chez moi , aux heures ou j'avais l'habitude de fumer je fais du sport , mais pour le soir c'est pas la meme .

Pour les coté positif de mon arret ... je vois le coté financier oui , la santée oui , mais a coté de ça je fait que je me défonce ne m'a jamais empecher de faire quoi que ce soit dans ma vie ; ça n'a jamais été un probléme dans ma profession , ni au niveau social , ni rien .... Donc dur de trouver des coté positif . Je me rends compte que le cannabis est bcp plus addictifs que les autres prod que j'ai pu consommés . J'ai réussi a en décrocher grace a une rencontre . Mais mon mec fume aussi ...
Je me suis installé chez mes parents en attendant que sa aille mieux du coup e suis coupé du monde a 40km de tte ville sans véhicule . J'éspère que sa servira a quelques chose ...

Profil supprimé - 12/10/2011 à 12h11

Hello tiboy !

J'ai été polytox durant des années, et le shit ne m'a jamais posé de problèmes.
En fait, quand j'ai été enceinte, j'ai tout arrêté, sauf la clope, que j'ai réduit à sept par jour.

Plus, je n'y arrivais pas. Par contre, sept ans plus tard, quand j'ai voulu arrêter la clope, je rêvais de came et de squatts toutes les nuits.
J'ai compris que, quand on branchait le cerveau sur défonce à gogo, dur dur de lui faire comprendre qu'on repart sur d'autres choses.
Dur, mais pas impossible. Ensuite, j'ai compris qu'inconsciemment, j'avais cristallisé plein de choses autour de la clope.

Et enfin, pour le cerveau, il n'y a pas de petit ou de grand manque, il envoie les mêmes signaux, à doses plus faibles peut être, mais les mêmes.

Et le cerveau est si complexe, j'avais lu les comptes rendus d'une expérience faite ds les années 70 je crois, ils ont pris deux groupes de fumeurs de shit réguliers, des mecs "qui s'y connaissaient".
Au premier groupe ils ont donné du shit normal, au second, du shit trafiqué : tout y était, le goût, l'odeur, mais pas le thc.
Et bien, une grande partie des fumeurs a trouvé ce shit très bon, le cerveau, stimulé par le gout et l'odeur, avait recrée la défonce à laquelle les fumeurs s'attendaient.

Pourtant, on peut le remettre sur la bonne voie, il faut du temps et des efforts, mais, pour l'avoir vécu, j'ai pris tellement de plaisir à faire des trucs simples avec mon fils que tout le reste m'apparaissait insipide.

En fait, quand j'ai su que j'étais enceinte, je voulais tellement offrir une vie normale à cet enfant à naître que tout était simple : je savais pourquoi je me battais, pourquoi je me levais... Mais quand mon fils a eu quelques mois, que je me suis rendu compte que j'y arrivais, et en même temps, les hormones sont revenus à la normale - et bien, c'est là que tout le travail psy que j'avais fait durant des années m'a aidée.

A analyser les signes pour demander de l'aide, à tenir le coup le temps de reconstruire autre chose.

Je parle de ça parce que tu dis que la rencontre amoureuse t'as sauvée, je pense que quelque part, les situations sont proches.
On a investi l'autre - moi mon bébé toi ton chéri - de valeurs fondamentales, pour lui, on a appris à se protéger et changer - et il y a aussi une sacrée chimie quand on tombe amoureuse, le cerveau bouillonne !

Quand on sait pourquoi on le fait, tout s'éclaire et devient facile. Je crois qu'au fond de toi, tu n'es pas persuadée qu'il te faut arrêter... C'est pour ça que c'est si difficile, le shit est moins addictif que d'autres substances.

Voilà, quelques idées en vrac... si tu peux y piocher de quoi t'aider... je reste dans le coin pour discuter

courage

bluenaranja

Profil supprimé - 13/10/2011 à 12h16

Cc bluenaranja

Tout d'abord merci pour ta réponse qui m'a forcé a la cogit ^^
J'avoue avoir craqué hier mais bizaremment pas rapport aux autres fois j'ai du remord une sensation étrange m'a envahis et j'ai assez mal supporté ma "perche" .
Mon compagnon quand on c'est rencontré il y a trois ans m'a aidé a arreter les trucs forts ; c'était le début de notre relation tout allé bien tu fais des efforts tu veux faire plaisir ; mais je ne l'ai fait que dans le but de lui faire plaisir , car je ne voyais pas ou été le mal je ne trouver pas ça inconscient . J'ai commencé a mes 18 ans a Paris une fois de temps en temps. Puis pour mes 19ans et suis partis 15jrs a ibiza ou comme tu l'imagines sa a était le débandade l'anarchie . J'y ai rencontré un mec de paris qui une fois rentré m'a fait connaitre les pires lieux les pires afters mais j'ai kiffé du coup tous les week pendaNTs 5 mois ça était bringues du vendredi au dimanche aprés midi a enchainer boite after ... . Aprés c'était aussi la semaine un peu et tjs les weeks ends environ 5 mois et j'ai rencontré ce mec , qui était hors milieu de la nuit et totalement neutre . Je veux dire par la que je l'ai fait pour lui pas pour moi et que je garde 2 grosses soiréee par ans . Mais aujourd'hui entre nous sa bat de l'aile et correctemment . Tous les jours je repense a cette période avec nostagie je me rappel de tous et quelques chose me manque dans ces souvenir ; quelque chose me pousse vers le passé . Je sais que sa n'apporte rien de plus que des emmerde mais sa m'attire comme un aimant sa m'envoute . Je ne sais plus trop ou j'en suis et pourtant il faut avancer avec cette obligation d'arreter de fumer obsédante et lourde a gerer . Est ce que fuir le probleme en le noyant dans le taff serai la bonne solution ? Est ce que fuir tout court serai pas mieux ? Et toujours cette reflexion a savoir ce qu'arreté de fumer pourrai m'apporter de plus =? J'ai beau faire une liste ; je ne trouve pas d'arguments pour l'agrandir

J'éspère que pour toi aujourd'hui tout est plus clair tant mieux que tu ais réussi a trouver la force d'avancer et la volonté nécessaire .

Profil supprimé - 15/10/2011 à 14h16

Re !

Je ne pense pas que fuir soit la solution. On emporte ses problèmes avec soi... Et même, quand on se retrouve dans une nouvelle ville ou un nouveau pays, inconsciemment, les façon de créer du lien par la drogue ressurgit. Encore plus.

Je suis partie au fin fond de l'Espagne, et peu après, j'étais en couple avec le tox du coin, qui revenait juste de rotter.

Quand on est tox, dans une foule inconnue, on repère de suite les autres toxs, aussi clairement que s'ils portaient une pancarte. Parce que, face à l'inconnu, nos mécanismes habituels ressurgissent malgré nous.
Quand j'ai repris la fac, j'étais très isolée : je sortais de sept ans de came et de squatts, mes meilleurs amis étaient décédés, je n'avais pas le temps de discuter entre les cours vu que mon fils attendait à la garderie, et, pour couronner le tout, certains profs s'étaient pris d'affection pour moi. Ce qui étaient cool en soi.
Mais certains étudiants en avaient marre d'entendre la prof de litt s'extasier quand je lisais mes textes
:" Mais vous entendez cette musique ?"

Lol... Personne ne voulait me prêter les cours quand mon fils était malade, alors qu'on était en fac d'anglais, pas de médecine.
J'ai su qu'ils me trouvaient hautaine - puisque je n'avais pas le temps de parler avec eux - et "chouchou des profs".
Du coup, pour "m'intégrer", j'ai fréquenté le groupe de fumeurs de shit, je me suis remise à fumer, et je leur passais mes devoirs, en échange, ils m'aidaient à rattraper les cours.
Pas terrible.

Tu dis avoir du mal à trouver la motivation, mais compare la liberté, tout ce que t'offre une voiture, et ce que t'offres le shit.

Perso, je pense que l'alcool et la clope sont plus addictifs et dangereux que le shit, mais dura lex sed lex - la loi est dure mais c'est la loi..

Est-ce que tu as un psy ou un bon médecin avec qui tu peux parler de tout ça ? Est ce que ça va ou c'est super dur ?
Je pense qu'il faut faire un travail sur soi, savoir pourquoi on fume pour mieux vivre l'arrêt. Mettre des mots sur tous ces sentiments qui s'emmêlent.

Je reste ds le coin, si tu veux parler !

courage !
bluenaranja