© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Témoignages de consommateurs

Le cannabis n'a rien d'anodin, ma méthode d'arrêt.

Par Profil supprimé Posté le 11/03/2010 à 09:27

Fumeur de cannabis pendant plus de dix ans, une soudaine prise de conscience de ma dépendance, m'a décidé à dire stop, et là pas si simple...Bien sur il est de bon ton de dire que le joint ne rend pas dépendant, que l'on peu s'en passer facilement etc..rien de plus faux, en effet outre le fait de la dépendance psychologique, une dépendance physique existe réellement. Voici ma méthode qui m'a permis d'arrêter : Je me suis fixé une date d'arrêt, puis j'ai noté toutes les raisons pour lesquelles je souhaitais dire stop, le besoin de reprendre le contrôle de mon corps par ma volonté, améliorer mes rapports avec mes proches, ne plus subir les sautes d'humeurs, les trous de mémoires, le manque de concentration, la perte de motivation, l'argent qui part en fumée...et pendant la période de sevrage à chaque fois que le besoin s'en faisait sentir je relisais mes notes. Voila cela fait plus d'un ans que j'ai dit stop, et depuis j'ai retrouvé tous les bénéfices d'une vie libérée du cannabis et la fierté d'avoir vaincu cette addiction.
Le secret six semaine de sevrage total, ne jamais re consommer ne serai-ce même qu'une bouffée, bon courage à tous ceux qui souhaite arrêter, oui c'est possible.
Stan