© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

fumeuse de cannabis depuis plus de 15 ans

Par Profil supprimé Posté le 20/04/2016 à 09h47

bonjour, moi c'est harmony, je fumais depuis mes 15 ans, je vais en avoir 33. Suite a un controle routier et depistage positfif au cannabis (donc suspension) il y a quelques semaines, j'ai pris conscience que je risquai de mourrir de la fumette... THC résiduel a plus de 100 nanogrammes par litre de sang.... c'est le 4ième jours que je ne fume plus et je commence a faire des crises d'angoise et de stress... je ne veut pas recommencer a fumer mais je vous avoue que c'est vraiment pas facile... je pense que d'en parler peu toujour aider c'est pourquoi je me tourne vers vous aujourd'hui.. besoin de conseil ou de vos commentaire si vous êtes passer par là... merci a vous

15 réponses

Moderateur - 20/04/2016 à 16h11

Bonjour Harmony,

L'angoisse, le stress, le fait de penser constamment à fumer : rien de plus normal que de vivre cela après plusieurs années de consommation de cannabis. La bonne nouvelle est que cela devrait se dissiper rapidement si vous tenez le coup. Actuellement vous êtes vulnérable donc évitez à tout prix de rencontrer les personnes avec lesquelles vous fumez ou auprès desquelles vous vous fournissez. Fuyez comme la peste tout ce qui va vous ramener vers la fumette ou même la consommation de drogues de remplacement comme l'alcool.

Pour limiter votre énervement, prenez en compte que vous fumiez peut-être du tabac avec vos joints. En arrêtant les joints vous arrêtez ou diminuez votre consommation de tabac. Il est préférable d'arrêter les deux en même temps mais si c'est trop dur pensez à ne pas être en manque de tabac.

Pour consolider votre quête d'arrêt du cannabis je vous recommande de prendre contact avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). C'est gratuit et vous trouverez les adresses dans notre rubrique "Adresses utiles". Vous y recevrez un soutien qui facilitera que vous ne rechutiez pas ou, si vous rechutez, qui vous permettra de réessayer rapidement pour ne pas émousser votre volonté d'arrêter.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 20/04/2016 à 21h52

Bonjour
Félicitations pr cette prise de conscience !! Même si forcément l arrestation ty a un peu forcé !!
Je suis fumeuse aussi depuis bien longtemps mais même si je sais que c mal je n'arrive pas pr l instant à arrêter.. J utilise souvent ma voiture pr le travail et fume d le matin..
Ça fait 6 mois qd même que j'ai pris la décision de me faire aider mais ça n'est pas facile !
Si ça te dit de discuter de tt ça pr se soutenir c avec plaisir!! Bon courage

Profil supprimé - 22/04/2016 à 06h47

bonjour, merci au modérateur pour ses conseil, alors oui j'ai fui comme la peste tout ceux qui fume dans mon entourage, je savais que c'etait la première chose a faire.. je vous remerci pour cette info d'aide je vais allez me renseigner dans la journée!!
encore merci

Profil supprimé - 22/04/2016 à 06h59

bonjour balisto33, merci après oui l'arrestation m'y a un peu forcer mais c'est un mal pour un bien parsque sans ca je pense que je n'aurai pas u ce declic...
pour le faite de fumer dès le matin j'ai connu ca.. je fumais plus de 10g par jour, et j'ai rencontrer une nana avec qui je me suis mise en couple qui ma aider a reduire a 2 tout les soirs.. certe c'etait pas simple les première semaine mais l'astuce c'est de pas en avoir sur soit la journée et se restreindre a fumer qu'une foi la journée terminer..
bon après est arriver mon arrestation et controle positif et c'est surtout le resultat de ma prise avec ce taux aussi elever qui ma fait peur et c'est surtout le dialogue avec le gendarmes sur les risque que j'avais d'en mourrir etc qui ma aider a prendre conscience de tout ca... hier j'ai vu ma medecin de famille qui ma prescrit des anxiolytique a prendre en cas de grosse crises d'angoisse, et ca ma servi hier soir car grosse crise mais sinon là ca va encore une journée de plus sans pèt, après je m'occupe ou je vais marcher.. et le petit truc que j'ai trouver comme astuce c'est d'etre passer au roulée, comme ca dès que je sent une envie de fumer un petard , je m'en roule une je fume quelques latte et je la laisse s'eteindre.. c'est pas grand chose mais chez moi ca marche...

Profil supprimé - 22/04/2016 à 10h49

Moi je prends des médocs aussi pr me détendre en cas de crise d angoisse ou surtout énervement pr moi..J'essaie par moment de ne rien prendre sur moi (mais je m'en roule au moins un pr l'avoir pr la matinée..) , le problème c que je rentre souvent chez moi le midi ou l aprem donc du coup je suis tentée et je craque..;(
Ma copine fume aussi mais juste un ou deux par j, elle me fait souvent la morale car elle n'aime pas qd je prends le volant apres.ce que je comprends absolument!! mais le problème c que plus on me "force" moins j'ai envie de diminuer!!! je suis une thérapie depuis 6 mois, ca m'aide beaucoup a comprendre certaines choses...le travail est long , et c'est tres dur de gerer l'enervement le stress les angoisses!! comment fais tu??

Profil supprimé - 24/04/2016 à 14h31

ben le faite d'en rouler un dès le matin c'est beaucoup ca qui te donne envie d'en fumer d'autre.. faudrai commencer par deja pas fumer la matinée pendant un premier temps histoire de commencer a réduire.... en ce moment ce qui me fait eviter l'enervement et le stress c'est que deja je taf pas.. sans permis pas le choix pour l'instant... après comme l'a dit le moderateur l'entourage joue beaucoup... j'ai arreter de voir tout les fumeur et

après je fait du sport dès que je sent que jsuis trop tendu ou stresser 15jours 5 kilo en moins lol mais c'est très efficace j'ai toujour rien fumer j'suis a mon 8ième jours et toujour pas envie.. après oui ma consomation de tabac a un peu augmenter mais au final pas temps que ca.. après l'arrestation a vraiment été un declic chez moi...

Profil supprimé - 26/04/2016 à 13h22

salut a vous je suis dans le meme k que harmo je suis consomateur depuis environ 12 ans . dabord gros consomateur matin midi soir enfin 5 voir 6 joins ou plus avec du monde tout les jour depuis environ 3 ans je ne consommer que le soir en semaine 1 joins voir 2 celon la journée passer et 3 max le week si pas de soiree exct..... la sa pouver monter a 4 voir 5 dans la journée .
depuis 5 jours g decider de tout areter et la je vous avous que c un peut dur je suis aller au urgence hier car grosse crise d angoise stress palpitation et tout le bordel il mon conseiller d aller voir un medecin .
je viens d aler voir un medecin qui ma dit que il etait pas un dealer en blouse blanche (conard)alors que je ne lui et demander aucun traitement mes juste conseil bref je suis telement decider a arter que g donc decider de minsscrire ici pour voir si il y avait d autre persone qui recenter les meme efait que moi ???
voila
desoler pour les fautes d hortographe ...

Profil supprimé - 26/04/2016 à 18h39

Bonsoir,

je suis ancienne fumeuse de cannabis pendant 6 ans a me tuer au shit matin et soir sa fait maintenant 5 mois que je ne fume plus ni clope ni bedo , c'est normal que vous galeriez au debut, moi perso j'ai fait des cure de passiflore et d'autre anti stress plante naturel acheter chez naturalia boutique bio parce que je dormais tres mal la nuit et toujours sur les nerfs et sa durée 2 3 mois avant de dissiper petit a petit mais faire du sport aide beaucoup le corps a se debarasser plus rapidement du cannibis stocker dans les graisses, en tout cas tres bonne initiative de votre part , courage c'est une mauvaise a passer , courage a vous

Profil supprimé - 27/04/2016 à 09h21

Bonjour à tous!!
@ fabien31 , tu peux te renseigner et aller voir dans un centre exprès pour t aider..c'est ce que j'ai fait et franchement ça aide bien et surtout ils ne sont pas la pour te juger..! Y'a un bon suivi donc c hyper rassurant!! En tt k bon courage ! Hésite pas à revenir parler si besoin

@harmo c'est difficile pour moi de ne pas fumer le matin, j'essaie de ne rien prendre sur moi qd je suis sûre de ne pas pouvoir rentrer..c vrai que ça aide mais v'la les coups de stress, de colère !! Mais d que je rentre jsaute dessus encore qd même!! Mais je me dis qu'il faut pas lâcher

Et pr finir @ Sensortir , combien de temps as tu mis pr vraiment ne plus fumer ? Tu fumais plus qd tu prenais les plantes ? Est ce que tu te sens encore tentée ?

Bonne journée à tous!

Profil supprimé - 27/04/2016 à 18h51

bonsoir,

sa m'a prit une année avec des rechute 2 mois sans fumer apres rechute etc.. et sa pendant 1 an. non je ne fumais plus , je prenais sa pour m'aider dans les effets du sevrage et sa m' aider quand meme, oui sa m'arrive encore d'avoir envie de fumer un pti joint mais sans plus sa passe assez vite l'envie , parce que je sais si je rechute mais je vais culpabilisé de fou et retourner a zero dans mes efforts et je veux vraiment m'en sortir par ma volonté.

voila j'espere t'avoir aider.

si tu as d'autres questions n'hesite pas

bonne soiree

Profil supprimé - 28/04/2016 à 07h32

bonjour a tous,

@fabien31 change de medecin c'est pas normal qu'il ait pas cherché a t'écouter ni te conseiller, c'est pas le but d'être juger parce que c'est souvent ça qui fait qu'on replonge... niveau cachet j'ai essayé l'homéopathie alors ça marche avec certaine personne donc faut pas hésiter a essayer, si ça marche pas faut voir avec un bon doc pour avoir des anxiolytique léger, ma doc m'a prescrit de l'Atarax ça m'a bien aidée les premiers jours pour les grosses crises d'angoisse, mais faut surtout s'occuper pour les éviter ces fameuses crises.. sport, yoga (ça marche bien surtout les exercices de respiration) et comme l'a dit le modérateur l'entourage joue beaucoup!! mine de rien de plus côtoyer de fumeur ça donne moins envie de fumer ou ça y fait moins penser. puis d'être inscrit ici et de parler ca fait aussi beaucoup de bien!! on s'aperçoit qu'on est pas seul au final!! aujourd'hui c'est mon 12ième jour!! trop happy et ça fait 5 jours que je ne prends plus de cachet (en cas de crises) les crises sont toujours là mais beaucoup moins fortes du coup limite je les calcule plus ou quand ça vient je fais des pompes lol (j'vai être hyper musclée a la fin mdr)
mes nuits sont encore un peu agitée mais dans la globalité je dors un peu mieux et surtout j'ai recommencer a rêver!!!! choses qui ne m'arrivait que très rarement ces 10 dernières années
donc COURAGE!!!!!! et félicitation d'avoir pris conscience qu'il fallait arrêter!!!!! et tiens bon le plus dur c'est la première semaine après faut juste tenir le rythme!!!

@balisto33 t'as essayé l'homéopathie comme antistress? ou de faire une petite séance de sport avant le taf (bon je sais c'est pas simple)
pour ralentir mon ex m'avait fait essayer une astuce, je coupais mon toc a l'unité et je dosais pour en avoir que 2 ou 3 par jour et je préparais ma semaine de conso et mon ex planquait le reste donc si je fumais plus tempis pour ma gueule j'aurais rien d'autre. j'pense pour toi c'est primordial de baisser ta consommation avant de vouloir arrêter, fait du sport ou une bonne grosse occupation a coté histoire que le temps passe plus vite sans que t'ai le besoin de fumer. j'avais essayer aussi les patchs anti tabac et ça marche bien ca te coupe l'envie de nicotine sans générer trop de stress donc a essayer ça peu peut être marcher a t'aider a ne pas fumer dès le matin.. mais je sais que cette manie de fumer le matin est assez dure a arrêter (mauvaises habitude) pi moi mon ex me traquait pour ça donc ça m'a bien aidée

bonne journée à tous !!

Profil supprimé - 29/04/2016 à 14h39

Bonjour !
@harmo, je prends entre 3/4atarax par j mais pas d homeopathie.
J'étais sportive avant mais ça ne m empêchait pas de fumer! Avant mes matches et après c t comme si ça me motivait plus!!
Ton astuce de cacher est bonne mais jseraias capable de tt casser a l appartement pr trouver donc je veux pas en arriver là surtt quelle n'y ait pr rien lol!
Je sais que si j'arrive à zapper mon tt 1er du matin je serais contente mais comme tu dis ça reste une habitude plus que difficile à enlever
Parler avec vs tous fait du bien et motivé car on voit que bcp s en sortent !! En tt k continue sur ta lancée ça a l'air de te réussir !!

@sensortir ,
Tu as rechuté pr quelles occasions ? Soirées ? Ou juste parce que tu en avais ?!
Si tu ne craques plus maintenant c que t sur la bonne voie toi aussi !!

Bonne journée à tous!!

Profil supprimé - 29/04/2016 à 18h32

Salut tt le monde.....cela fai 3 4 ans ke jfume non

Stop...et 2jours ke g aretter parske g d tests urinaires a

Passer le 4juillet. Je ne sorais vous cachez ke c tres

Dure pour moii chui tte seul ak ma fille tte la journee je

Dorss tres mal chuii tt le tem stresser chuii kelkun

Dassez nerveuse en general ....jpleuree pr rieenn

Depui ke g areter...jme sen tres seull maiss bon g pa le

Choixx o finall jprr seulement ke tt ces effor et cett

Souffrance serviron a klke chose et ke dici le 4 juillet

Jorai plu rien ds les urines jfai du sport tt les jourss

Pour essayer de mocuper et de perdre jbois de leau

Dnk jprr eliminer cett merdee ossi vitee.....

Profil supprimé - 29/04/2016 à 18h34

Ps: dzoler pour labréviation labiude decrire en sms maiss sa va plus vite lol

Profil supprimé - 30/04/2016 à 17h59

bonsoir,

@Harmo

J'ai rechuter parce que j'avais trop envie de fumer juste 1 ou 2 pete ou parce que je deprimer donc quand j'allais pecho gtai obliger de terminer la barette, c'était que des phases assez intense d'envie de fumer
oui merci j'espere contnuez ainsi meme si c'est dur en ce moment

je te souhaite egalement de t'en sortir parce que c'est vraiment un cercle vicieux la fumette