© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Chercher et donner du soutient à ceux qui arrête.

Par Profil supprimé Posté le 28/07/2016 à 15h03

Bonjour. Jai arrêter de fumer du cannabis depuis 2 jours.
Je me sens très fatigué, anxieuse et cela me démotive un peu. Je n'en suis pas à mon premier essai pour arrêter.
Ce que j'ai comprit des précédents ratés c'est que je n'étais pas accompagnété.
Il faut du soutient et parler de ces victoires chaque jours car l'envie reste longtemps.
S'il y a des gens comme moi qui viennent d'arrêter et qui ont besoin de trouver un écho dans chaque victoire vous pouvez vous joindre à moi.
On pense toujours qu'on arrivera pas à arrêter mais c'est le cannabis qui nous fait penser ça. Je me rappelle de la femme que j'étais avant et j'ai envie de revoir cette personne.
Aujourd'hui je ressens une grosse fatigue et à chaque fois que je fume une roulé (2 ajd) j'ai l'impression de planer. J'ai chercher auprès d'un ami s'il en avait mais non heureusement. Et j'ai regarder sur Google pourquoi j'étais si fatigué mais maintenant je sais que je préfère être fatigué que de recommencer.

2 réponses

Profil supprimé - 03/08/2016 à 08h22

Bonjour à toi,
Et bravo pour pour ton arrêt du cannabis ! Moi je n'ai pas réussi à arrêter cela, chaque chose en son temps, car je fais aussi un sevrage pour l'héroïne , à la méthadone (traitement, médicament de substitution). C'est un énième sevrage, mais auquel je tiens bien et j'espère que toi aussi tu as tenu et te donne du courage ! Moi le cannabis je n'ai pas réussi.. Ça m'aide à ne pas replonger dans l'héroïne!car si physiquement le sevrage et le manque est passe, psychologiquement parfois c'est dur, et occasion alèsent je m'en file de la Cc donc bon. Tu es forte b
Courage

Moderateur - 04/08/2016 à 09h53

Bonjour Chiwahou,

Dans votre message vous parlez d'être accompagnée pour vous aider à arrêter. Vous avez raison, c'est important lorsqu'on a constaté que l'on n'y arrivait pas seul. Pouvez-vous nous dire qui vous accompagne dans cette démarche ? Un centre de soins ?

La fatigue n'est que passagère. L'envie est, lorsqu'on arrête le cannabis, ce qu'il y a de plus difficile à

combattre. Cependant cela aussi cela ne dure pas et la récompense de réussir à arrêter, de retrouver ses esprits, de retrouver progressivement la pêche soutiennent l'arrêt contre cette frustration. Plus tard vous connaîtrez aussi de fortes envies d'en reprendre mais elles passent vite. Ne baissez jamais complètement la garde et gardez à l'esprit les bonnes raisons qui font que vous avez voulu arrêter.

N'hésitez pas à nous entretenir de ce qui se passe pour vous. Même si vous n'y arrivez pas : on est là pour en discuter.

Le modérateur.