© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arrêt contraint ?

Par Profil supprimé Posté le 11/10/2016 à 11h56

Bonjour,

Je suis fumeur régulier depuis 11 ans (j'ai 31 ans), j'ai fait une pause (cannabis) de 4 mois il y a 6 ans et j'ai fait une dépression à la fin. Dépression qui s'est envolée le jour où j'ai refumé (un 31 décembre), depuis c'est quotidien à nouveau. A cause de la tolérance je peux fumer jusqu'à 11 joints par jour, et au minimum 4 ou 5 (selon si je dois travailler de chez moi ou pas en fait, c'est l'heure de début de consomation qui varie dans la journée). J'aimerai rendre ma consommation à nouveau occasionelle (soirée en week-end) mais je n'y arrive pas. Je me dis que j'y arriverai peut être si je fais une bonne pause de quelques mois... Je bosse uniquement devant un PC et le PC et les joints sont tellement liés dans mon esprit que lorsque j'essaie d'arreter de fumer, je n'arrive plus à travailler car je ne pense qu'à vouloir fumer... Mais j'ai l'impression d'être au ralenti H24 et que cela commence à miner ma vie sociale (j'ai la chance d'avoir quasiment aucun fumeur dans mes amis mais du coup cela m'arrive parfois, souvent en fait, de préferer rester chez moi pour fumer que sortir avec eux). Quand j'habitais dans Paris je sortais défoncé mais maintenant depuis ma banlieue ça fait trop loin et je ne veux pas conduire sous produit.

Mais j'ai l'impression que seule la contrainte me fera arrêter, du coup je me demandais si on peut se contraindre légalement (comme après un contrôle de police positif au volant) en devant pisser dans un bocal au bout de 3 mois. Et pensez-vous que cela soit une bonne idée ?