© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arreter de fumer le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 23/12/2016 à 21h31

Bonsoir, je crée cette discussion car j'espère trouver de l'aide pour arrêter de fumer hormis la volonté.

Je fume des joints chit ou herbe peu m'importe tant que sa se roule, sa fait 7ans que je suis tombée dedans. Je fume en moyenne entre 8 et 10 joints par jours hormis quand je boss un peu moins.

De vous à moi je ne dirais pas "le canna c'est mauvais", il a comme l'alcool ou la clope ses bons et ses mauvais côté.

L'effet d'apaisement sur le moment n'est pas mauvais quand la consommation reste occasionnel.

Aujourd'hui, j'ai 28 ans, je suis accro a mon grinder et je voudrais pouvoir enfin m'en débarrasser, je ne supporte plus les pertes de memoire constante ou en plein fil de discussion, l'angoisse de ne plus rien avoir, être toujours dans un état second et economiser l'argent mi la dedans ne serais pas du luxe aussi.

Cela fait 2 jours que je n'ai plus rien, le manque est la dans ma tête et mon corps mais la volonté aussi, c'est pourquoi je suis la ce soir, j'espère trouver des gens qui comme moi veulent ou ont arrêter.

Partager des expèriences de ceux qui ont reussi ou qui se battent encore.

Merci d'avance pour vos réponses et bonne fêtes à tous.

5 réponses

Profil supprimé - 02/01/2017 à 19h18

Bonjour Caro.

J'ai le même âge que toi et j'ai commencé à fumer du cannabis il y a 10ans lorsque j'ai commencé mes études. J'ai arrété ma conso depuis 2 mois aujourd'hui après avoir tout jeté dans les toilettes.

Je n'en suis pas encore totalement sorti mais ce que je peux te conseiller d'après mon expérience est de ne pas tout garder pour toi, essaye d'en parler à tes proches ou à des professionnels (CSAPA ou psy qualifié en addictions) car l'arrêt de fumer peut faire ressortir tout un tas de problèmes (anxiété,déprime,stress...), l'application stop cannabis est pas mal non plus car tu seras en relation avec d'autres personnes qui ont arrété

de fumer aussi ce qui est encourageant et te permettra de bénéficier de leurs conseils.

Occupe tes journées le plus possible histoire de penser à autre chose, pratique un sport si tu veux ou fais de longues ballades pour fatiguer ton corps et apaiser ton esprit.

Essaye de voir ton sevrage comme quelque chose de gratifiant, pense à des choses positives, ne regarde pas des choses trop angoissantes à la télé, essaye de te relaxer du mieux que possible le soir en particulier en t'étirant ou en lisant un livre.

Pour ce qui est des solutions pharmaceutiques je te conseille la valériane ou le passiflore pour favoriser ton sommeil et les fleurs de bach pour t'aider à évacuer tes pensées anxieuses.

Courage,tu as pris la bonne décision, jour après jour tu verras les effets bénéfiques qui en résulteront.
Evite de trop consulter de pages web sur le sujet, c'est pire que mieux à mon goût.

Bonne année à toi et garde espoir, la fin du tunnel est proche!

Profil supprimé - 03/01/2017 à 10h22

Merci à toi pour tes précieux conseils, pour l'instant je me tiens, j'essaie de m'occuper un max la journée car je suis en maladie et le temps est parfois long. La première semaine a été compliqué en terme d'angoisses, la sa va de mieux en mieux, j'oublie dejà moins les choses, et je me sens de bien meilleur humeur.

Les soirs restent encore le plus dur, mais je vais essayer ce que tu m'as dit pour réussir à dormir et à ne pas trop stresser.

Cela fait à peine une semaine, je ne crie pas encore victoire mais je suis en bonne voie.

Bonne année à toi et merci encore de m'avoir répondu, je me sens un peu moins seule.

Profil supprimé - 03/01/2017 à 13h45

Oui les deux premières semaines tu vas peut-être avoir des effets physiques comme transpirer la nuit ect.
Ton corps apprends à se débarrasser de toute les toxines accumulées au fil de toute ces années, normalement tu devrais rêver à nouveau si ce n'était plus le cas lors de ta conso, ceux-ci seront parfois intenses et bizarres mais selon moi cela fait partie aussi du processus.

Le processus peut parfois est plus long pour certaines personnes mais t'as l'air en très bonne voie.
Oui le soir est souvent le plus dur car c'était bien souvent le moment ou notre conso était au max, il y a beaucoup de solutions pour faire face à cela (sophrologie,hypnose,méditation...), au début ça me semblait un truc de bobos mais certains moyens peuvent marcher selon les personnes, il faut y croire bien sur.

Tu verras c'est cool, la vie change, moins de procrastination, plus d'énergies pour réaliser des projets ou faire des activités qui nous tenaient à coeur.

Force et honneur

Profil supprimé - 03/01/2017 à 20h27

Bonsoir, encore un message pour te remercier de tes réponses, tu es un élan de motivation pour moi, je suis encore plus déterminée qu'au debut et puis je me dis qu'un jour de plus sans fumer est un pas vers la "guérison". Je sens le positif et l'energie qui revient sa fait du bien. Merci à toi et si sa te derange pas on reste en contact pour continué sur cette voie.

Profil supprimé - 07/01/2017 à 13h54

Bonjour Caro!
Je reviens aux news après un petit moment.
Comment tu sens tu aprés ces deux semaines d'arrêt? Encore des sentiments ou des symptômes désagréables?
T'arrives à t'occuper un peu malgré ton arrêt maladie?
Raconte moi un peu tout ça et dis moi si mes conseils t'ont été utiles.
Dans quelle ville vis-tu? Et dans quel métier pratique-tu sans indiscrétions?

Continue dans cette voie, tu verras que ton estime de toi n'en sera que renforcée, bientôt je l'espère tout cela ne sera qu'un mauvais souvenir et tu pourras vivre une vie plus saine et apaisée avec de nombreux projets à la clé.

Très bon week end, je reviendrais vers toi si ca peut t'être utile.
On se sent bien quand on remarque qu'on peut aider les autres ^^