© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Comment arrêter le cannabis en limitant le manque ?

Par Profil supprimé Posté le 18/09/2017 à 14h18

Bonjours à tous, j'ai déjà posté ce même message pour répondre à une question mais je pense que ce sujet mérite son propre topic, il sera plus facile d'accès depuis votre moteur de recherche ! (j'ai effectué pas mal d'ajouts/modif sur ce dernier)

J'ai été fumeur de cannabis pendant 3 ans (3 - 5 pets par jours sans modérer le dosage) et mon sevrage a été très difficile.
Je viens ici vous faire part des méthodes qui m'ont énormément aidé à arrêter cette substance en limitant au maximum les effets indésirables de manque (insomnies, sueur, angoisses, agressivité, irritations, pensées focalisé sur l'envie de fumer un bon joint....)
Allez je déballe tout, c'est partit !

- Ta motivation (le plus important), pourquoi tu veux arrêter, es-tu sûr de vraiment vouloir le faire ?

- Une liste des raisons qui t'ont poussés à arrêter que tu regardes lorsque tu sent que tu vas craquer: dépendance, détérioration de la santé (surtout des poumons), démotivation, tolérance qui pousse à consommer de plus en plus pour retrouver les mêmes effets, dépense d'argent, impossible de trouver le plaisir en dehors de la fumette, désocialisation, effets inverse du cannabis lorsqu'on a plus de conso, le join qui servait au début à ressentir de la joie, sert aujourd'hui à ne pas ressentir la tristesse, impact à long terme sur le QI, la mémoire etc...)

- Change ton style de vie (essaie de t'occuper à ta manière et de laisser le moins de temps possible à l'ennuie qui te donne de grosses envies de consommer), tu dois installer de nouveaux rituels dans ta vie, c'est pas toujours évident.

- Fait du sport, pour ma part je me suis inscrit dans une salle de musculation, l'effort physique permet de relâcher une énorme pression et les heures qui suivent l’exercice me procurent une énorme sensation de détente et de bien-être sans envie de fumer.

- Fait des séances ou tu te concentres sur ta respirations en inspirant profondément de grosses bouffés d'air, en gardant un max de temps dans tes poumons puis en expirant lentement, tout ceci plusieurs fois. (Pas mal de sites peuvent t'apprendre à le faire correctement pour un maximum d'effets relaxants.) A appliquer de préférence quand tu as de grosses envies de fumer.

- Quand tu combat les effets du sevrage, prend conscience que ce n'est pas toi que tu combat, mais le démon qui s'est introduit dans ton corps et qui attend sa dose pour pouvoir prospérer et te hanter tant que tu

l’alimenteras. Une fois qu'il sera mort, il ne te posera plus aucun problème. La sensation de manque intense ne durera que quelques semaines tout au plus (1 à 8 selon les cas), en regardant les retours des personnes ayant réussit à arrêter et affirmant être beaucoup mieux dans leurs peau, ça motive !

- Achète toi une cigarette électronique avec ou sans nicotine selon tes envies/objectifs.

-Évite les endroits et fréquentations qui te rappelles la fumette (Pas au point de changer d'amis, je trouve ça ridicule mais du moins pendant les premières semaines ou le manque sera à son apogée.) Attention à ceux qui t’influenceront pour retirer sur un join, peut être que c'est mieux de couper les liens avec ceux là si après une petite conversation ils n’arrivent pas à comprendre ton choix d’arrêt. (Et si c'est des glandus à te dire "allez poto, fumes ça fait que du bien sur la santée", ils ne sont sans doute pas au courant que des études plus ou moins récentes ont prouvé que la combustion du cannabis avec un tonk produisaient 5 à 10 fois plus de goudrons qu'une simple cigarette, c'est donc cancérigène.)

-Les conseillers de drogues info service peuvent t'aider et te suivre dans ton arrêt, n'hésite pas à directement les appeler.

- Et ma petite recette "miracle", du e-liquide pour la cigarette électronique concentré au CBD (Cannabidiol, c'est un composant du cannabis sans effet psychotrope, c'est à dire qu'il ne défonce pas, il a juste les effets relaxants et apaisant du cannabis sans pour autant te démotiver ou créer une dépendance !) Certes, les études sur ce produit ne sont pas encore approfondies mais ça semble être un bon remède sans danger pour ton organisme. Çà fonctionne particulièrement bien sur moi mais j'ai déjà vus des commentaires disants que ça ne faisait rien ! (Prendre du CBD après un join ou si on se sent déjà bien dans sa peau de base risque de ne faire aucun ou peu d' effet).
Le flacon 50mg de CBD pour 10ml d'e-liquide n'est pas assez concentré à mon gout, personnellement j'utilise du 500mg de CBD pour 30ml d'e-liquide soit 166mg de CBD pour 10ml d'e-liquide, ça me détend et me coupe toute envie de tirer sur un join au bout d'une dizaines de lattes et plus aucun soucis pour trouver le sommeil !
Cependant pour un maximum d'effets tu dois avoir un matériel approprié c'est à dire une e-cig avec puissance (en Watt) ainsi que température ajustable. La configuration optimales pour profiter des effets au maximum est : 20 à 30W et une température à 170 - 180° de chauffe.
Ce liquide présente une tolérance modérée, à en consommer trop tu ne ressentiras plus les effets, je conseil d'avoir deux clearomiseurs pour pouvoir alterner l'e-liquide au CBD avec l'e-liquide traditionnel.
Au niveau des effets du CBD, ils sont propres à chaque individus (de la même façon que certains ne sont que très peu défoncés quand ils fument), voici les effets que je ressent :
C'est assez difficile a expliqué mais je dirais que l'on se sent défoncé sans être défoncé, vous êtes maître de vos actions, pas de démotivations/flemme, votre champ de vision diminue légèrement (mode tunel), vous vous sentez relaxé, apaisé, même les douleurs physique sont atténués, l'envie de fumer diminue, capacité de concentration augmenté, sociabilité accrue, une réelle impression de planer mais sans planer, les effets durent assez longtemps et ne pose aucun problème dans la vie de tout les jours (compatible avec la conduite et efforts physique ou mental).
Si votre objectif est de vous défoncez avec ce produit, passez votre chemin, vous serez déçus.

ATTENTION: Toutes ces méthodes pour réduire l'envie de fumer un join pendant une période de sevrage peuvent ne pas correspondre à tout les anciens usages de cannabis ! A toi de trouver les méthodes qui te seront le plus utile. Pour ma part, toutes ces méthodes ont fonctionné sur moi à différents degrés ! (Le CBD étant ce qui a le plus fonctionné pour moi afin que mon sevrage se passe du mieux possible.)

PS: Je trouve hyper dommage le fait d’arrêter le cannabis en compensant par la cigarette surtout si vous arrêter pour votre santé, pour mon cas il a été bien plus simple d’arrêter les deux dans un laps de temps très réduit plutôt que l'un après l'autre ou ou de façon progressive.

N'hésitez pas à me faire part de vos retour, de ce qui a marché (ou pas) pour vous afin d'en aider d'autres !
En espérant vous avoir aidé !

43 réponses

Profil supprimé - 16/08/2018 à 02h43

Salut Kanille, merci pour ton témoignage que je viens de trouver grâce à l'ami Google !
Est-ce que tu pourrais partager où tu en es presqu'un an après ton message?
Si jamais tu repasses par là, je me demandais si tu pouvais également partager comment ton entourage t'a aidé ou comment tu aurais souhaité qu'il t'aide / qu'il te soutienne vers ta guérison ?
Merci!

Profil supprimé - 31/10/2018 à 21h26

Je sais pas si mon message précédent a été publié mais j ai oublié un point que je voulais aborder , j ai essayé de nombreuses fois de consommer juste un joint pour dormir et a chaque fois au bon d un moment ca passe a 2 et au moindre drame qui arrive dans la vie ca repasse a des le matin et c est reparti, y en a qui arrive tres bien a n en fumer qu’un seul mais je pense que rester fumeur présente un gros risque de rechute et si tu est capable de fumer un seul joint par jour je ne pense pas que tu ai de gros problème et que tu soit sur ce forum du coup.
Mais on est tellement tous différents face a la drogue et surtout face au monde qui nous entourre

Profil supprimé - 12/01/2019 à 12h35

Bonjour

Ancien très gros fumeurs pendant une vingtaine d'années à chacune de mes pauses j'ai réalisé les méfaits du cannabis.

3 mois que j'ai arrêté complètement et j'ai retrouvé mes facultés intellectuelles car n'oubliez pas que cela rend schizophrène... On imagine des raisonnements qui n'ont aucun sens.

Le sevrage dure entre 1 et 2 mois (j'avais fait diverses pauses ces 3 dernières années).

Le problème N. 1est l'insomnie. Conseil ne jamais fumer un pet pour le sommeil car comme toute addiction il ne faut jamais recommencer.

Problème 2. Son entourage de fumeurs. Pendant la période de sevrage il faut à tout prix s'en éloigner.

Problème 3 le tabac. Dans un premier temps il y aura une surconsommation. De mon côté j'ai fait des faux joints dans un premier temps. Le piège est de substituer son addiction par une autre. Donc la cigarette électronique OK mais là aussi danger d'addition.

Pour ma part et je l'ai réalisé il y a peu cette chose a détruit tma vie. Isolement social professionnel perte de QI et de motivation à tout. Il a fallu que je stoppe (il y a certes des envies) pour le réaliser. Les effets sur la santé mentale sont terribles mais pas irréversibles.

Le plus dur pour moi est de remonter la pente. C'est de ma faute.

Un conseil si vous fumez arrêtez

Profil supprimé - 13/01/2019 à 05h40

Merci Kanille pour ton témoignage.

Très motivant!

J'envisage moi aussi d'arrêter.
J'ai déjà réussi une première fois durant 3 mois en meme temps que la cigarette mais j'ai fini par recommencer.

Je retente actuellement l'arrêt du tabac depuis 2 mois mais je fume toujours 2 à 4 joints le soir.

J'ai beaucoup de mal à retrouver la volonté d'arrêter définitivement et ton témoignage m'a redonné espoir.

Merci pour le conseil du e liquide CBD je ne connaissais pas et je pense que cela va m'aider dans mon sevrage.

J'espère que tu es toujours non fumeur
Merci de ton aide

Profil supprimé - 27/04/2019 à 02h31

Bonjour à tous et merci pour vos témoignages !

Je n'ai pas pour habitude de partager mon "histoire" avec qui que ce soit, mais je me dis que c'est peut être le bon moment pour le faire, d'autant plus que je n'ai jamais réussi à arrêter totalement ma consommation.

J'ai commencé le cannabis en même temps que le tabac il y a de cela 10ans. J'en ai 26 aujourd'hui.

J'ai fait un pneumothorax complet au poumon droit il y a 8ans. J'ai alors été hospitalisé et ai vu un addictologue qui m'a aidé à arrêter.
3 mois plus tard je reprenais la cigarette et après quelques temps le joint.
Cela fait près de 5ans que je fume quotidiennement entre 1 et 5 joints.
Il y a 2ans j'ai été contrôlé positif au THC lors d'un contrôle de Gendarmerie, mon permis m'a été suspendu 3mois au cours desquels je n'ai pas réduit ma consommation (comme si cela ne m'avait pas servi de leçon m'a-t-on rabaché)

Même si je savais pertinemment que je devais arrêter, je ne le voulais pas. Je me "cachais" derrière des excuses (il n'y a que ça qui me détend vraiment après le travail, ce n'est jamais pire que l'alcool, etc...) et le fait d'avoir conscience de mon addiction, au lieu de m'aider à la combattre, me faisait peur, me faisait me sentir faible face à elle.

Cette semaine j'ai refait un pneumothorax au même poumon. Heureusement celui-ci était moins grave que le premier et je n'ai pas besoin d'intervention chirurgicale pour que mon poumon se recolle.
Mais j'ai vraiment pris conscience que je dois arrêter, et j'en ai vraiment envie cette fois-ci.
Je ne veux pas arrêter parce qu'on me le demande ou ordonne, je veux arrêter parce que je veux me libérer de

ce truc qui me contrôle.

Mais le problème est là : c'est le cannabis qui me contrôle.
Ca fait seulement 3 jours que je n'ai pas fumé et je suis déjà à fleur de peau.

J'ai arrêté le tabac il y 3 mois en le remplaçant par la cigarette électronique et je n'ai pas eu de mal du tout.
Je me renseigne un peu sur la CBD, mais je n'arrive pas à trouver d'étude scientifique qui confirme ou infirme que la CBD est pourvoyeur d'emphysème pulmonaire. Il est prouvé que le cannabis est responsable d'emphysème, mais aucune étude ne distingue CBD et THC dans ce cas précis.
Comme je ne sais pas si la CBD présente moins de risque dans mon cas que le cannabis, j'ai peur de me tourner vers ça pour m'aider à arrêter le joint..

Est ce que quelqu'un parmi vous aurait la réponse à ma question ?

En attendant, je vais tenter d'appliquer les conseils prodigués tout au long de ce fil, me focaliser sur mon objectif et ce qui me pousse à l'atteindre, et essayer de résister à la tentation constante qui m' anime.

Profil supprimé - 01/05/2019 à 13h46

salut JackVabre,

je suis tombée sur ce fil par hasard mais wow, ton message m’a touchée car je suis exactement dans la même situation, 26 ans, même rapport à ma conso, même conso quotidienne et ça fait également 10 ans que je fume! Sauf que j’ai arrêté le tabac naturellement il y a qq années, fumer une cigarette m’écœure, mais pas le bédo malheureusement.

Bon pas eu de décollement du poumon comme toi, mais des conséquences vraiment lourdes sur ma vie sociale et sur mon état mental.

Au final je ne sais pas ce que j’ai à dire, si ce n’est qu’ayant fini ma cons hier je me suis dit « allé pour une fois t’en as pas d’avance, cette fois arrête! »
Mais bon je suis déjà presque en train de craquer!!

Pour répondre à ta question, je pense qu’au niveau des risques pour ton poumon, ils sont équivalents CBD ou THC.... il faudrait que tu arrêtes de fumer (combustion) définitivement pour limiter les risques.

Ce serait cool de s’entraider ou autre... je me sens tellement seule là dedans...

Allé bon Courage!

Profil supprimé - 02/05/2019 à 11h06

Salut !

Tu n'es pas seule eunahya, aucun toxico n'est seul car ce fléau touche énormément de personne.

Je viens de prendre une décision il y a quelque jours. Plus de shit ou de cannabis pour le restant de mes jours.
L'auteur de ce topic nous a donné beaucoup de clés pour réussir notre sevrage.

Comme Kanille la dit, faites un tableau avec les effets positif et négatif de votre consommation. Perso, la section "positif" est rester vide sur ma feuille. Ce qui se trouve de l'autre côté du tableau, vous allez devoir

vous le répétez à chaque coup de déprime ou d'angoisse.

Je consomme une dizaine de joints par jour depuis 6-7 ans maintenant (avec une pose d'un an, et donc un premier sevrage reussi). Il faut effectivement tenir votre esprit occupé. Le temps libre est une mauvaise chose pour les dépendants.

Sortir, lire des bouquins, regarder des émissions de voyage, et surtout, le rire. La bonne humeur et l'humour (kaamelott pour ma part) sont à consommer sans modération en ces temps trouble.

Cela fait une semaine que le shit me met des montée d'angoisse. Hier j'ai écrasé mon dernier joint dans le cendrier et à ce moment la je me suis dis que c'était le dernier.

Je vais donc entrer dans ma période sevrage (pour la deuxième fois). En espérant que celui ci ne dure pas des mois...

Si quelqu'un a besoin d'echanger ou juste besoin de soutien, n'hesitez surtout pas. Je pense que l'entraide et le dialogue peuvent aider bon nombre d'entre nous.

Courage à vous tous !

Profil supprimé - 03/05/2019 à 02h37

salut camarades drogués! Ce qui me questionne, c'est que l'addiction n'est pas question de produits mais de pratiques et de conséquences. Le trio, c'est l'usager, le produit, le moment donné. Le produit ou les produits en eux même ne sont rien, c'est la raison pour laquelle on se défonce avec le problème.
Perso, je suis consommatrice de tout ce qui défonce depuis 40 ans et il me reste pas mal de neurones
Allez gratter vos plaies, vos vieilles souffrance souvent bien cachées et ça vous aidera à ne plus vous défoncer. La volonté n'a rien à voir dans la toxicomanie, il faut se soigner!

Profil supprimé - 03/05/2019 à 09h48

Bonjour,

Merci Kanille pour ces conseils.

Merci, lorete pour ces 3 posts.

Pétrifiée par la peur, enfumant la situation, j'étais en quête de détermination, de courage sur les forums.

Rendez-vous est pris avec le CSAPA de mon quartier. Voilà, sache le, se sont tes 3 posts qui m'y ont encouragée. Un grand pas pour moi qui y songe depuis quelques années. Un grand merci.

Au préalable, j'ai aussi rendez-vous avec un psychiatre du CMP.(centre médical psychiatrique) lui aussi dans mon quartier.

Le secrétariat du CSAPA a tout de suite recommandé un prise en charge psychiatrique, à l'écoute de ma présentation, validant complètement ma double démarche.

Lucky me, recluse, de les trouver tous 2 à une telle proximité.
A suivre si je sais tirer profit de ces aides. Si je trouve un remède contre le mal de vivre.

Il faut que je parvienne à trouver le courage de parler honnêtement, à cœur ouvert. C'est un de mes gros problèmes. Très handicapant. La peur du jugement. honte et orgueil forment une bonne équipe pour encourager un certain mutisme.

Quoiqu'il en soit, je remercie les personnes à l'initiative de ce forum, des ces instituts et services. Merci à nos régions, mairies, et à tous les contribuables qui aident à leur financement. On a bien de la chance de vivre dans ce Pays. A une époque où on se laisse gagner par le désespoir, il est réconfortant de trouver encore des irréductibles du service. Stop aux réductions budgétaires de nos services publiques.

Profil supprimé - 06/05/2019 à 16h33

Bonjour,
je vous remercie pour vos témoignages poignants et motivants. Je vous souhaite à tous de sortir de cette spirale infernale qu'est le cannabis.
Je me présente je m'appelle Justine j'ai 24 ans, je fume depuis environs 10 ans mais de manières journalières depuis 6 ans (après le travail) environs 5 à 6 joints et des le matin le week end. Ça fait maintenant quelques mois que je ressens l'envie d'arrêter de fumer ne serait ce que pour les capacités intellectuelles et pour le lien sociale car depuis un petit moment maintenant alors que je suis quelqu'un de très sociable à la base je deviens solitaire au point de ne parfois plus sortir de chez moi et de ne rien faire assise sur mon canapé à lire ou regarder la télé.
Mon conjoint fume aussi mais est près à sortir fumer dehors meme si je sais que ça comporte des complications quand au fait d'arrêter. Je voulais justement savoir si certains d'entre vous avez réussi à arrêteralors que le conjoint était consommateur aussi !!?

Profil supprimé - 06/05/2019 à 16h40

Bonjour ,

Merci Kanille, RoseT , Boiteuse ,lorete,ColMoutarde, eunahya , Trinity pour vos posts/réponses

pour ma part je suis fumeur depuis mes 14 ans (cannabis et cigarette j'ai commencé a fumer les deux ensemble), j'ai jamais essayé ou même pensé d’arrêté ...

à l'approche de mes 30 ans (dans 10 jours si vous voulez me souhaite un joyeux anniversaire), j'ai fait un bilan sanguin RAS cool , une Radio Pulmonaire RAS Yes , Gastroscopie , Biopsie j'attends encore les résultats (mais en fumant ça me fait craché , roté , voir même vomir)

j'ai toujours dit que je suis FUMEUR DE CANNABIS , et c'est à PRENDRE OU A LAISSER

mais j'ai comme une envie de tout arrêté, alors qu'avant j'ai toujours dit que si je suis là , si j'ai réussi ma scolarité (j'ai réussi ma scolarité mais pas encore ma vie pro lol)c'est grâce au cannabis (bac S , Licence Eco , Master ...)

je suis de confession musulmane , aujourd'hui c'est le 1 er jour du Ramadan donc je me disais c'est le moment ou jamais pour tenté ...

Profil supprimé - 27/05/2019 à 23h06

Salut Diskik !

Joyeux anniversaire en retard (de deux semaines quand même !)

Comment se passe votre consommation ?

Avez vous toujours envie d'arrêter ?

Je me permet d'émettre un doute sur votre brillante réussite scolaire, pensez-vous réellement que le cannabis vous a AIDER à accomplir toutes ses choses ? N'est-ce pas plutôt vos capacités intellectuelles qu'il faudrait remercier ? Le THC et les neurones ne font pas bon ménage ! Si vous avez obtenue ce genre de diplôme sous Cannabis, quand est-il quand vous ne fumez pas ?!

J'aimerai savoir comment vous allez, si votre motivation est toujours présente.

N'hésitez pas à nous en parler

Profil supprimé - 26/06/2019 à 09h16

Bonjour à tous

J'ai depuis hier arrêter de fumer des joins, sa faisait 2ans que j'avais repris, au départ c'était un seul le soir pour m'aider à dormir et puis 2 et 3 ... Et puis j'ai pris le truc de fumer à n'importe quel moment de la journée juste pour me sentir un peu mieux sur le moment même. Je sais que sa peut paraître bête car j'ai dépassé les 25 ans, mais pour moi le cannabis n'était qu'une drogue douce qui ne ferait aucun mal et que le jour où j'allais arrêter se serait facile.. Beaucoup en parle à leurs proche pour se libérer, moi je n'ai pas de parents et mes sœurs ne comprennent pas, pour elles c'est tellement facile " tu n'en achète plus et voilà c'est fini " ou " il ne fallait pas commencé" des mots si simple dans la bouche de personnes qui non jamais toucher à sa.
Jai déjà tenté d'arrêté y'a quelque mois mais les nausées les tremblement, les moments passé devant les toilettes on eu raison de moi. Depuis hier c'est redevenu l'enfer, malade, tremblement, nausée, l'impression de me sentir vide, pour m'endormir c'est compliqué, manger c'est pareil sa passe pas... Dans ma vie je me suis battu contre pire que ce démons là et pourtant j'ai l'impression que je vais pas m'en sortir. J'essaie de faire d'autre chose pour ne pas y pensé mais rien ne marche. Sa fait seulement depuis hier et j'ai l'impression que sa fait une éternité. Je ne sais pas du tout comment m'en sortir avec sa.

Profil supprimé - 26/06/2019 à 16h43

Salut Sheraz

Félicitations pour ton envie d'arrêter. J'espère que ta motivation va tenir !

Qu'est ce qui ta donné l'envie de ne plus consommer ?

Pour tout le monde, ou pour une grande majorité, le cannabis est une drogue considérée comme douce, jusqu'au moment où il commence à prendre les devant sur ta vie.

Si tes proches ne t'aident pas alors je te conseillerais d'aller voir quelqu'un qui puisse t'écouter, un psy, un ami ou un internaute du forum, car ce doit être très frustrant de recevoir ce genre de conseils de la part de ceux qui peuvent (ou qui doivent) nous soutenir.

Alors, pour les tremblements, les nausées et l'insomnie, je te conseillerais également d'aller voir un médecin.

De une, il rassure en te disant que cette période n'est que passagère (ton corps va prendre un peu de temps pour éliminer les toxines) et te conseiller des méthodes pour te relaxer. Pour ma part, j'ai toute une panoplie de remèdes pour les différents maux lié au sevrage :

- Pour l'insomnie, prend de la camomille sous forme de tisane ou de l'euphytose. Fais du sport maximum 2h avant d'aller te coucher, ca favorise la qualité du sommeil et l'endormissement.

- Les tremblements sont surement dû au manque et surtout au stress (ou l'anxiété). Il y a des centaines de techniques pour se détendre sur internet, tu peux commencer par une activité physique à la maison, le yoga, des techniques de respiration, des musiques douces (ex: harpe) etc. Le mieux étant d'aller voir ton médecin, qui lui sera plus à même de te rassurer.
(Évite a tout pris les antidépresseurs, certains médecins peu scrupuleux peuvent en prescrire lors de l'arrêt d'une dépendance. Certains antidépresseurs peuvent accentuer les tremblements alors fait gaffe)

- Pour les nausées, la camomille est également recommandée en cas de problèmes digestifs, le gingembre aide beaucoup les vomissements des femmes enceintes, alors pour quelqu'un victime d'un sevrage ca devrait passer. Évite la cigarette, les odeurs fortes, la caféine. Prend l'air, boit de l'eau entre les repas et évite d'avoir l'estomac vide.

- Lors d’un état de stress ou d’anxiété, une poussée d’adrénaline peut avoir lieu et dirige le sang vers le cerveau, le cœur et les muscles en délaissant le système digestif ce qui peut provoquer un manque d’appétit. Ce qui expliquerait sans doute pourquoi tu ne manges plus quand tu arrêtes de fumer. Ton corps doit stresser, car tu ne lui fournis plus sa dose de THC.

Bref, il existe énormément de solutions aux problèmes liés au sevrage. Il faut absolument que tu consultes un médecin, c'est son métier de t'aiguiller vers une possible convalescence. Je suis passé par là et je viens tout juste de m'en sortir. Pour la deuxième fois d'ailleurs. Si j'ai pu réussir deux sevrages alors tu pourras surmonter celui que tu es en train de traverser.

Je te souhaites bien du courage, la clé c'est de croire en soi, notre organisme est plus fort que cette merde. Sur le long terme, tu t'en rendras compte

En espérant que mes expériences puissent t'aider. N'hésites pas à revenir si tu as besoin de conseils !

Profil supprimé - 06/07/2019 à 11h55

Bonjour à tous. Je suis fumeuse depuis 8 ans. Avant j avais l habitude de faire des pauses régulières au cas où je souhaiterai arrêter un jour, pour que cela soit plus facile.
Je suis avec mon mec depuis 4 ans et lui aussi fume. Depuis 4 ans, plus de pause...
Le problème c est que je n apprécie plus le pétard. Je le fais pas ennuie. C est un cercle vicieux. On s ennuie on fume. On fume on est mou on s ennuie.
Mon copain est casanier lui ça ne le gêne pas de rester à la maison. Moi je me sens frustrée! Je voudrais me remettre au sport mais pas la motivation car mon corps est mou du à la consommation.
Je ne fume pourtant que le soir après le travail. J en ai vraiment besoin pour m endormir.
Fin 2018 j ai essayé d arrêter et mon mec aussi. Je n ai pas dormi pendant un mois ! J ai cru devenir folle j ai tout recommencé. Et lui aussi.
Avez vous des astuces pour dormir? C est vraiment mon plus gros probleme. Je suis contente de pouvoir en parler. Pour ma part je n ai aucun amis fumeurs de cannabis donc cela aide. Je m en passe en soirée quand je suis avec eux. Mais du pétard du dodo...
merci pour vos réponses.

Profil supprimé - 08/07/2019 à 13h32

Salut Petitefeuille !

Pour faciliter l'endormissement il existe beaucoup d'astuces ! En premier lieux, il va falloir refaire du sport, ou du moins, pratiqué une activité physique. Comme la marche par exemple.
Sinon tu peux réaliser des exercices faisable depuis chez toi (sport maison), de nombreuses vidéos ou applications existent à ce sujet.

(Je sais que la motivation est manquante au début, mais en quelques jours tu ressentiras les bienfaits du sport)

Pour ma part, lors de mes crises d'insomnies, j'ai pris des tisanes à base de valériane, mélisse, passiflore, marjolaine, aubépine, camomille etc. Il me suffit d'une tasse et les bâillements se font déjà sentir. Par contre ne t'attends pas à retrouver le sommeil en deux jours, cela dépends de ton organisme, en revanche, au bout d'un certains temps tu retrouveras ton rythme naturel de sommeil.

La lecture aide pas mal, mais attention à ne pas lire plus de 15 minutes, au delà de cette durée, ca devient une fatigue visuelle et ce n'est pas conseillé pour avoir un sommeil de qualité.

Évite la cigarette, l'alcool, les écrans et la nourriture trop grasse avant de dormir, ca n'aide en aucun cas, mais ca tu dois le savoir. Pour l'écran je te l'accorde, c'est difficile de s'en défaire pour certains, surtout quand on est en couple.

La nuit, si tu tournes en rond dans le lit sans t'endormir, va te préparer une tisane ou va prendre un bouquin, ne reste pas dans le lit à attendre que le sommeil vienne.

Je te souhaite bon courage pour la suite, n'hésites pas à revenir pour nous donner ton retour !

Profil supprimé - 12/07/2019 à 22h47

Bonsoir,

UN TRES GRAND MERCI à tous ceux qui apportent leur post-expérience tout en racontant leur histoire ! Cela donne en effet de l espoir !
Je suis fumeuse depuis 16 ans, je suis folle de rage quand je réalise le temps !!! au départ je fumais un demi joint par soir et petit à petit j'en suis désormais à 4-5 par soir... J'ai honte parce que je réalise aussi que je commence sérieusement à m'isoler... J'accepte les propositions et puis il se passe tjs qq chose ou je finis par annuler ou reporter ... Je n'ai plus envie de sortir, l'idée de me préparer, de faire la route, de trouver une place, etc; me fatigue par avance.... Je voudrais me retrouver comme avant, vraiment, à aimer sortir, à ne plus avoir cette putain de flèmme !!!!!!! de faire plusss de choses, meme si je ne m'isole pas du tout la journée. Le soir ... mon appartement m'appelle ... ca devient mon refuge et je souffre d etre seule en m'infligeant moi meme d etre seule !!!!!! est ce que vous vous retrouvez là dedans ??? est que vous pouvez me confirmer que tout ca c est terminé quand on arrête ??? que vraiment on a une peche que l on avait plus ??? qu'on se sent moins " à l ouest" meme en ayant pas fumé ... mais à force le thc doit s accumuler et j'ai le sentiment d etre de plus en plus éparpillée alors que j etais tres organisée !
Il ne me reste qu un bout qui doit representer 4 jours peut etre ... Je ne pense pas qu il existe une rectte miracle mais déjà je vais essayer le CBD dans une autre cigarette elec en effet c est mieux d avoir les 2 sinon ça n aura plus aucun effet ! et puis l euphytose etc .... tenter de me relaxer et de m occuper le plus possible .....
Pourriez vous juste me donner des exemples de vos vies AVANT/APRES pour que la MOTIVATION SOIT A SON MAXIMUM ???

MERCI MILLE FOIS
HEUREUSE de pouvoir trouver du soutien puisqu on est jamais vraiment honnêtes avec nos proches .... on porte la honte puisqu on sait, NOUS, ce que nous faisons et que ça nous fait du mal ....

Profil supprimé - 15/07/2019 à 16h46

Salut Miss-SOS

Je me retrouve beaucoup dans ce que tu dis en effet. L'hésitation, la procrastination, la solitude et le manque de motivation... Pour moi aussi l'appartement était devenu une sorte de cocon. Heureusement que tout ca devient du passé quand tu arrêtes.

Tu retrouves confiance en toi quand tu arrêtes de fumer. C'est une étape très importante ! Par la suite tu récupères de l'énergie, tu retrouves ton souffle, tu ne tousses plus, tu retrouves une certaine concentration et bien entendu, tu retrouves la motivation..

Ce n'est qu'une étape à passée, quelques mois où ton corps et ton esprit vont réapprendre à vivre sans cette m*rde, ce n'est pas simple c'est une certitude, mais tu n'es pas seule à vouloir arrêter. De nombreuses personnes ont réussi alors pourquoi pas toi ?

Si la motivation te fais défaut, je te conseille d'éplucher les sujets posté sur ce forum, il y a de nombreux messages qui te redonneront espoir. Je suis passé par là et crois moi ca aide !

Bon courage et n'hésites pas si tu as d'autres questions.

Profil supprimé - 11/08/2019 à 10h55

Bonjour à tous.. Tour d'abord merci pour vos témoignages, vous lire m'a donné un bon gros coup de pied au cul.
Je n'ai jamais parlé à personne de mes addictions, pas toutes du moins. Et j'ai le sentiment que le fait de l'écrire ici est déjà un tout petit pas vers la rédemption, à condition bien sûr de ne pas me contenter de ça.

Il ya deux jours, j'ai décidé après avoir écrasé mon dernier joint de ne pas essayer d'en racheter. Pour m'aider je ne sais pas pk mais j'ai eu besoin d écrire ce qui me passait par la tête comme pour l'evacuer, pour une fois..
Je me permet de le partager ici avec vous :

Je me décide à écrire, ça y est, j'aurai sûrement du le faire depuis longtemps, mais une fois n'est pas coutume.. La paresse ou la lâcheté m'en ont empêcher..
Je ne sais pas à quoi ça me servira, personne à part un psy peut être ne pourra lire ça, trop honte de me confier.
J'écris parce que je me dis que ça ne me pourra pas me faire de mal, peut être même du bien, c'est le but...
Je sais que je n'écris pas un roman, un livre ou un recueil, juste des mots, des phrases, des pensées, des ressentis.
Pourquoi est ce que j'écris ? Peut être pour me relire après et prendre conscience.. De quoi je ne sais pas encore.
Mettons les pieds dans le plat, je suis malheureux.
J'ai 34 ans, je ne suis pas laid, pas plus con qu un autre et je crois même avoir quelques atouts de mon côté.
Je suis chanceux, j ai une famille qui m aime, des amis merveilleux auprès de qui je ne suis pas à la hauteur, un toit au dessus de la tête, un travail plutôt sympa, et je ne manque de rien.

Quel est mon problème ? Je suis un branleur avec un B majuscule.
Voilà mon drame, accro à la branlette et au sexe virtuel depuis l'âge de 16 ans.
Mélangez à cela une très forte addiction à la bière et au cannabis et cela fait un cocktail explosif pour ruiner sa vie sociale. C'est en tout cas mon profil.
Les raisons qui ont fait que j'en sois là ne sont pas la priorité. Comme chacun la vie à son lot de petits tracas, j'en ai eu comme tout le monde mais je pense vraiment avoir été assez épargné.
Des petites galères de la vie largement compensées par l'amour des miens.
Je pense juste que la ou certains luttent avec force contre leur démon, moi je me suis laissé tomber complètement dans leurs bras.
Hormis une parenthèse enchanté de 2006 à 2011, pendant laquelle j'étais en couple. Je suis depuis une dizaine d année dans le même état.
Je pense que cela s'est aggravé encore après à rupture.
J'ai a ce moment fumer et bu encore plus, mais de façon caché, seul chez moi, jamais de façon festive dehors avec des amis.
Ce qui m'a conduit à encore plus de paresse pour le moindre effort. Désormais la seule energie que je suis capable de mettre c'est pour trouver de quoi fumer, la je trouve tjs une solution. Si je mettais autant d engouement dans le reste... Bref.
Je ne sais pas si je suis seul dans ce cas mais la fumette a créé chez moi des habitudes. Un joint égale une bière. L'un ne va pas sans l autre.
Sans parler de la bouffe, hygiène de vie déplorable au maximum, je ne mange que de la merde et ça me coûte la peau du cul, mais ça me va tant que le estomac est suffisant rempli pour accueillir d'autres joints après manger, et puis la bière ça nourrit aussi..
Il est venu le temps d'aborder le troisième problème, l addiction au porno. Aux sites de Webcam, de rencontres..
Lorsqu on se retrouve isolé chez soit, internet et l'outil parfait pour se donner un semblant de vie active. En fait c'est le piège. Tout est trop facile, trop accessible.. Alors pk faire des efforts pour bouger ?
Voilà a quoi se résume mes journées depuis 10 ans, dormir, manger, boire, fumer, me branler...
Et le plus absurde, c'est que lorsque j'ai l opportunité de faire des rencontres via les sites, je me dérobe toujours.. Je ne compte plus le nombre de rencontres que j'ai repoussé, annulé, ou saboté.. Juste par peur de ne pas assumer le moment venu.
En effet, avec cette addiction au porno, j'ai constaté que j'étais capable de bander sans problèmes devant mon pc, mais qu il était devenu quasi impossible d assurer un rapport sexuel normal.
J ai été confronté à ce problème plusieurs fois, ce qui m'a poussé à me renfermer un peu plus.
Voilà pourquoi depuis près de 2 ans, je n'ai plus fait l'amour.. Pire, je me suis enfermé dans un cycle infernale de mythomanie pour maintenir mon pathétique niveau de vie.
Je mens tout le temps à tout le monde, j'ai honte mais rien n y fait. Impossible de me confier pleinement à quelqun,même de très proche.
Mes amis me prennent pour un taré, à juste titre, mais ils continuent d'être la pour moi sans me juger.
J'ai une chance inouïe.
Je ne compte plus le nombre d anniversaire, de fêtes, de concerts, de mariage... Que j'ai esquivé sans excuses valables, autre que je préfère être chez moi avec mon joint, ma bière, et ma bite à la main. Il n'y a que la que je me sente bien, au calme, serein. Aussi pathétique cela soit il.
Venons s'en aux symptôme de ce mal être.
Outre une perpétuelle douleur fictive quelque part dans le ventre du au stress et à l angoisse que je m inflige, mon corps me trahit tjs, sans fautes. Des suées abondantes, du visage jusqu aux aisselles, ça ruisselle, impossible de ne pas le remarquer, et je deviens rouge comme un anglais sur la côte d azur. Et ceci constamment chaque jours, des que je me retrouve dans une situation sociale aussi simple que la boulangerie, si on ne me parle pas ça va, si il doit y avoir un échange, ça se corse..
Même constat lorsqu il s agit de prendre la parole, même dans ma propre famille, avec mes plus proches amis, je peux être sujet à ces crises. Généralement je vrille totalement, et je ne me reconnais pas. Les autres non plus d'ailleurs.
Je suis d'un naturel souriant, ouvert, même drôle souvent, quand je me sens à l'aise.. Les gens qui me connaissent quand je suis "normal" ont beaucoup de mal à imaginer que je puisse être associal à ce point,

mais ils s'en rendent compte quand ils constatent que j esquive toutes les soirées.
Je ne m'aime pas. Pas par dégoût ou haine de moi même, juste par rage.. J'ai tout ce qu'il fsut pour être heureux, et je me prive de ce bonheur.
Je fais souffrir les gens que j'aime aussi, je suis égoïste. Le constat étant fait, je sais ce que j'ai à faire. Bannir les joints, l alcool, et le sexe virtuel.. Parler à un professionnel m aiderait surement, mais comment trouver le bon ?

Voilà je me suis arrêté la. Si quelqun se reconnaît dans mon témoignage je serai ravi d'en parler. C'est difficile de parler de ça à ses proches, j'ai déjà plus ou moins essayer de parler de mon mal être, quand il fallait me justifier d'esquiver tous les événements. Mais comment faire comprendre à quelqun que le simple fait d envisager d'être confronté aux autres peut être terrorisant, au point d'en avoir le bide retourné dans tout les sens plusieurs jours avant le jour J, alors qu'eux sont tout excités et impatient.. Comme j'ai pu l'être auparavant.
J'aimerai retrouver le moi d'avant, le premier à motiver les autres pour bouger, actif, drôle, bref le vrai moi.

Merci de m'avoir lu jusqu au bout, c'est peut être un peu décousu pardonnez moi mais ça sort spontanément je pense que c'est l'essentiel .

Bon courage à tous ceux qui se battent et bravo à ceux qui s'en sont sorti et nous donne l'exemple à suivre.
Au plaisir de vous lire un de ces quatre.

Beau dimanche à tous.

Profil supprimé - 14/08/2019 à 08h44

Bonjour à tous, tout d'abord merci pour vos messages qui me permettent de m'identifier.
J'ai 23ans, je suis gros fumeur quotidien depuis 4-5ans maintenant. Depuis ces 4ans ma vie à peu à peu virée au cauchemar. De ma licence de maths raté (validation bac+2), au chaumage, et bientôt sans rien.
De tempérament naturel flemmard, je n'ai que très peu de passions (jeux-vidéos /fumer) et ne porte aucun intérêt au monde actuel que je juge dénuer de sens. Au fur et à mesure du temps qui passe, je sens que je m'isole, puis les gens se détachent peu à peu de moi également car ils ont l'image de cette personne "toxico".

Ma vie à complètement basculée, je ne m'entends pas avec mes parents, je suis seul, tout le temps seul, les seuls amitiés que j'ai sont mes amis en ligne avec qui j'ai partagé plus de choses qu’avec quiconque ces dernières années. Ma vie se résume à survivre (régime alimentaire à base de boissons énergétiques/ plats préparés/ gâteaux) et à passer un maximum de temps sur mon PC. Je ne supporte plus les gens de manière général, je les trouve méchants et malveillants.
Quand je ne fume pas je suis H24 tendu et anxieux, le seul moyen pour moi d'échapper à la réalité est de m'installer à mon PC en m'enfumant la tête. Toute la journée j'essaye de trouver des idées pouvant me permettre de m’élever (plan intellectuel / financier) autre que par le travail.

Cependant depuis 2j j'ai décidé de sortir de ce cercle vicieux (fumer me coûte trop cher), en commençant par ne pas racheter de consommation. J'ai recommencé le sport (à petite dose) et j'essaye de reprendre gout à la vie, cependant je n'ai pas les envies, et je sais pertinemment que même sevré, je n'aurai toujours pas d'envies.
Si je pouvais aujourd'hui dire qu'est ce que je veux dans ma vie: "je veux qu'on me laisse tranquille et que je puisse rester chez moi h24 et continuer à fumer". Je n'ai pas d'ambition particulière, je n'ai pas cette envie de fonder une famille ou de trouver une femme. Je cours éperdument contre la fuite du temps, ma seule

occupation est mon plaisir personnel.

Je sais également que la cannabis m'a permit de rester très conciliant et bienveillant, et j'ai l'impression d'avoir évolué de manière personnelle (compréhension de mes sentiments). Le fait de ne plus fumer, j'ai le ressenti de récupérer mon vieux comportement de personne ronchon, toujours tendu que j'avais avant de commencer à fumer.

La réelle question que je me pose est, pensez-vous que le cannabis est forcement responsable de toutes ces négativités? Pensez-vous qu'il est possible de trouver un juste milieu entre "plaisir" et "destruction"??

Je passe mes journées à cogiter pour tout et sur tous les sujets, qui plus est avec la rentrée qui arrive et que je dois me former pour trouver un métier, il me reste mois de chaumages, je pense les utiliser pour faire le point avec moi-même.

J'ai rédigé mes idées en vrac désolé si ce n'est pas très bien organisé. J'ai essayé d'être succinct mais je peux détailler et énumérer des centaines d'idées me laissant perplexe. En tout cas moi je vous transmet ma force et vous souhaite le meilleur.

Profil supprimé - 24/09/2019 à 15h07

Alors moi sa fait 10 ans que je fume du hach j'ai commencer avant la cigarette je ne pensais jamais aretter sa fait 1 mois que j'ai arreter et je fume que des cigarette comment j'ai fait ? c'est simple je suis partit du principe que si on fume c'est pour se détendre fuir peut importe ce que j'ai fait c'est tout les 2 jour je prenais un flash de 20 cl de vodka pendant 1 à 2 semaine et je ne fumer plus de joint du tout la vodka compense le manque et au bout d'une semaine plus de vodka ni de hach , weed , supprimer le numéros de la personne qui vous fournit et faire un effort physique le matin je n'ai plus de glaire je respire mieux et je dort plus longtemps
PS: je pensais que j'avais besoin de sa pour être content bien au contraire quand j'ai arette j'etait hyper content d'avoir aretter je danser tout seul :') mon prochain objectif c'est la cigarette parce que a part nous faire du mal sa nous détend pas ! et vous devez le sentir quand vous respire a fond que votre poumon n'est plus comme avant

Profil supprimé - 28/09/2019 à 21h38

Bonjour et merci pour ton témoignage . Pour ma part je fumes depuis une bonne vingtaine d'années clopes et canna au quotidien et même par période des le réveil. J'ai arreter plusieurs fois de fumer ces produits hautement toxiques mais j' ai toujours rechuté . je n'ai jamais arreter plus d'un an soit je re-fumais la clope soit je refumais la canna seul et la c'etait pire 20 joints par jour.

J'ai decidé ce 26/09 de couper court avec ces tres mauvais produits et surtout de savoir que j'ai passé plus de temps sur terre fumeur de clopes et de canna que de temps non fumeur....

alors des le premier jour les sueurs froides et les palpitations de cœur qui monte jusqu’à 120 des le reveil (oui j'ai un cardiofréquencemètre).

ALors je me suis dit allez j'ai tout essayé par le passé et rien n'a marché alors allons-y a la volonté et à la force morale .

Et ce matin le 3eme jour donc , apres des palpitations a 125 je me suis dit autant substituer avec quelques bouffées. J'ai roulé un petit pecos et pris 4 bouffées.

Je me sus senti mieux tout de suite pas de défonce puisque très peu fumé mais plus détendu et moins de sueurs froides. Le problème c’est qu'une heure après le cœur est monté a 130 et plus et jai commencé a trembler des bras des jambes puis a avoir des spasmes au ventre . le ventre se contractait puis se decontractait et se recontractait violemment c’était flippant. j'ai finit a lhopital ou ils m'ont fait toute une batterie de test pour être sure que mon cœur n'est rien ni mes poumons mes bronches etc.....
Bon ils ont décelé un petit soucis de rythme du cœur que je visa devoir surveiller et surtout si sa repart en cacahuète je retourne la bas.....
je me rends compte a chaque essai que l’arrêt est vraiment compliqué.
Arrêtez tous au plus vite car plus le temps passe et plus vite les problèmes surgiront même après avoir arrêter. et de continuer augmente et accélère l'arrivée des complications.

et de voir d'autres patients qui toussaient ou qui avaient des problèmes respiratoires....j'ai pu demander à une dame qui respirait en faisant le bruit dune cocotte minute si elle fumait ...et oui elle a fumait presque 30 ans . puis a un autre monsieur qui lui avait une bouteille d’oxygène a 55 ans si il a fumé dans sa vie et il me dit que oui il fume toujours....même avec sa bouteille le type fume.....

je continue pour ma part à lutter , d'ailleurs je suis allongé et en sueur dans mon lit au moment ou j’écris mais je tiens bon.a part ces quelques bouffées de ce matin je n'ai pas rechuté et je crains maintenant de finir a lhosto pour 3 taffes . je prévois 8 semaines de sevrage physique et le sevrage psychologique ne se fera jamais totalement car j'aime vraiment ça.

Je pense que la peur est un très bon substitut. Ajouté ça à la liste de Kanille .

Bon courage à tous

Profil supprimé - 23/10/2019 à 14h37

Bonjour, voilà je n'ai jamais fumé de cannabis de ma vie, et je connais pas bien les effets, mais voilà j'ai un ami qui fume depuis 10ans le cannabis et qui souhaite s'en depetre, il a bcp de mal, je voudrais savoir comment je peux lui apporter mon aide. J'ai l'impression qu'il prend mal tous mes SMS, et il n'y fait pu suite.. Il a pu de permis, un retrait de 6mois, son contrat de travail se termine en décembre, il souhaite changer de travail, mais il est conscient qu'en continuant à fumer il trouvera rien, il a 27ans.j'en suis tombé amoureuse et Je voudrais vraiment l'aider, et je n'ai aucun moyen je ne connais pas du tout ce milieu. Comment moi je peux vraiment l'aider s'il vous plaît. Merci beaucoup.

Profil supprimé - 25/10/2019 à 19h53

Bonsoir/bonjour,

J'ai fait une recherche sur le net pour trouver des solutions. Et je suis tombée sur cette page.
Merci pour vos témoignages !!!!

Mon compagnon fume du cannabis depuis... plus de 15 ans.....
La cigarette il a arrêté il y a un peu plus de 3 mois. Il a essayé la cigarette électronique, mais l'a aussi arrêtée. Il fait du karaté depuis plus de 4 ans, se dsant que ça allait l'aider à arrêter, mais ça n'a pas marché....

Je prends note de tous vos conseils.....

Comme dit plus haut, mon compagnon se trouve dans le cas là : quand il ne fume pas avant de se coucher,

grosses insomnies..... alors hop, un joint et il trouve le sommeil.....

Donnez des nouvelles pour celles et ceux qui on arrêté !

Encore merci.... je lui en parlerai demain.....

Profil supprimé - 26/10/2019 à 07h11

Merci à tous pour les messages que vous avez laissé sur ce post.
J'y trouve une partie de mes interrogations et de mes peurs. La décision d'arrêter me parait très difficile à prendre, vous lire m'a fait du bien.

Cordialement.

Profil supprimé - 16/11/2019 à 00h09

Bonjour, c'est la première fois que je viens et parle sur ce site d'aide.... j'espère que je suis au bon endroit pour exposer mon problème d'indépendance au cannabis.
Cela fait 3 jours que j'ai décidé d'arrêter de fumer des joints pour ma part 3 à 6 par jours depuis 1 an, avant (cad 3 à 4 ans)uniquement 1 ou 2 le soir pour "dormir" , je me suis dit et on m'a dit que c'était mieux que de prendre du xanax (qui m'était prescrit par mon doc)... et là ce soir je me sens pas bien, je pleure, à défaut je bois car je fais que des insomnies et je me sens perdue.... je me sens nulle d'en arriver là mais à la fois je suis consciente que fumer ou même compenser par l'alcool ne sers à rien... je me sens démunis face à ma situation. J'ai lu beaucoup de vos témoignages qui m'ont permis d'avoir le courage de vous écrire ce soir... je sais pas comment passer ce cape, j'essaie de m'occuper la journée, la journée ça va je n'y penses pas mais le soir c'est dur et ce soir très très dur... je n'arrive pas à me remettre dans la lecture, moi qui aimait lire avant... je suis pas sportif mais j'aime la marche que je pratique peux maintenant... je suis devenu malentendante par accident, plus une maladie et depuis j'ai perdu confiance en moi... j'ai déjà vu un psy mais je pense pas suffisant.
Si vous avez des conseils car je me sens seule face à cela car je cache mon addiction.
Merci à ce forum d'exister.

Profil supprimé - 29/11/2019 à 22h46

Je ne pense pouvoir apporter grds choses de + mais pourquoi pas tenter ! J'ai 49 ans et je fume depuis l'age de 13 ans je suis donc aussi un consommateur qui aimerait arrêter, et pour cela j'utilise du cbd que je fume, cela me permet certes de diminuer ma conso de thc par 2 ou 3 mais qd je tente que le cbd, au bout d'un moment le manque de thc se fait sentir, ça fait comme des vagues émotionnelles, un coup je sens le cbd et me dit cool je peux me passer de thc et l'instant d’après une grosse angoisse me dit "tu es en manque tu n'y arriveras pas" alors je m'occupe mais dés que j’arrête une occupation hop la boucle mentale du fumeur de joints revient à la charge, le cbd peut grandement aider mais ne peut être un substitue à 100 % pour arrêter mais peut qd mm aider bc de gens, faut juste être fort dans sa tète et c pas toujours facile !

Profil supprimé - 30/11/2019 à 17h29

C'est difficile mais ce n'est pas impossible !

Profil supprimé - 09/12/2019 à 17h49

Salut a tous.
Tout d'abord merci a tous ceux qui temoignent on qe rend compte en ecrivant que c'est assez difficile, on a peur d'être jugé ou stigmatisé alors que noissommes des gens comme les autres.
Je vais commencer par me presenter je m'appelle Romain jai 32 ans et je suis fumeur de tabac depuis mes 11ans et de cannabis depuis mes 15ans. A lheure actuelle je dois en etre a 14 annees d'endormissement au cannnabis et pas une seule coupure.

A la lecture de vos messages je me sens un peu rassuré sur ma situation. Je fume rarement plus de 2/3 joints par jour mon vrai souci est sur la quantite de shit que je mets dans un seul joint.
Je dois mettre l'équivalent d'un 10€ dans un seul petard!!

Fumer ne m'a pas isolé ou empeche de travailler. Jai une femme une petite fille de 2 ans une maison a moi un engagement politique et syndical et bientot je serais meme sur une liste electorale.

Le seul hic est l'aspect financier. Je ne suis qu'ouvrier et fumer 30€ / jour de shit est impossible cest la moitie de mon revenu.

Je me lance donc dans un arret volontaire mais forcé de peur de perdre tout ce que je possede.

Jai lu tout vos trucs et astuces et je vais en essayer un max. Je pense que le fait de prendre lair et de marcher est un bon moteur(jhabite a la campagne et jai mes chiens ac lesquels je chasse).
Je pense que mon vrai souci cest mon stress et mon énervement qui ont retardé mon arret, preferant etre stone que d'apprendre a me maitriser.

Encore merci pour tous ceux qui me liront et s'identifieront car je vois que certains sont vraiment perdu et que leur vie est vraiment detruite ou guidée par la fumette. Pour ceux qui seraient plus dans mon cas n'hésitez pas a témoigner on peut se sentir drogué sans etre au fond du trou.

Profil supprimé - 02/01/2020 à 20h22

Bonsoir (ou bonjour)

Tout d'abord merci pour vos témoignages et surtout bravo à tous pour vos bonnes résolutions, l'arrêt du cannabis est un véritable combat personnel et je vous souhaite tous de le mener à bien (et je ne doute pas que vous y arrivererez.)

Je n'ai pas été confrontée à la dépendance, j'ai peu fumé (un ou deux ans, de manière occasionnelle) et je me suis vite lassée, et quelle chance j'ai eu !

Aujourd'hui je suis en couple avec un fumeur "de longue durée" (environ 20 ans à raison d'au moins 3 joints par jour) qui a décidé d'arrêter un peu malgré lui, pour des raisons financières et parce qu'il ne trouve plus de vendeurs dans le secteur.

Il y a eu un premier arrêt brutal il y a 2 mois environ, et presque immédiatement il a commencé à se sentir mal : frissons, sueurs froides, nausées et vomissements, toux excessive (à en saigner), spasmes, et des douleurs un peu dans tout le corps. À ça s'ajoutant l'insomnie et des cauchemars horribles... Bref, l'enfer... Pensant naïvement qu'il avait pris froid nous avons pris rendez-vous chez le médecin mais les symptômes ont duré 3 semaines et ont cessé au moment où il a trouvé de quoi fumer à nouveau.

Actuellement il subit un nouvel arrêt involontaire qui dure depuis presque un mois, et même si l'effet sur son corps est moins violent que la dernière fois, il commence à nouveau à ressentir des spasmes et maux d'estomac, nausées, etc... Le plus problématique pour l'instant reste l'insomnie et les cauchemars.

Son médecin lui a déjà proposé du Valium mais mon conjoint refuse d'en prendre (il est déjà réticent à prendre un doliprane)...

Avez vous aussi eu ces symptômes lors de votre sevrage ? Comment les avez-vous géré ? Et combien de temps cela a-t-il duré dans votre cas ? En savoir plus le rassurerait, surtout si ça vient de personnes qui ont vécu la même chose. Car bien que je fasse de mon mieux pour le soutenir moralement, je ne peux pas comprendre ce qu'il traverse, ni lui promettre que ça ira mieux (puisqu'en vérité je n'en sais rien, bien que certains témoignages semblent aller dans ce sens).

De plus, l'arrêt n'étant pas vraiment volontaire, il voit encore le cannabis comme une façon d'éviter de souffrir (n'étant pas quelqu'un de très serein et calme à la base, avec un passé terrible et traversant une période de deuil, il est encore plus tentant de replonger).

Merci d'avance pour vos réponses et vos conseils ! Et encore une fois, bravo pour votre courage, ne lâchez rien ! (et big up à ceux qui ont passé le cap !)

Profil supprimé - 04/01/2020 à 16h59

cela fait 15 ans que je consomme du cannabis et des quantité astronomique. (100 grammes / moi)
actuellement en phase de sevrage j' ai trouver une solution qui m'aide énormément ; le CBD en fleur.
je suis passé de 15 /20 joints /jour à 4 joint CBD .
le gros avantage pour le fumeur que je suis est que j'ai une sorte d'ecoeurement à la fin du CBD qui ne me donne pas envie d'en refumer un. ça évite de passer d'une adiction à l'autre.
Cela à pour effet de me détendre et d'oublier le manque, de surcroît ma consommation d'alcool et de tabac à chuter en quelques jours.

bon courage a tous

Profil supprimé - 09/01/2020 à 16h01

Je fumes depuis 30ans et mes poumons sont gris (1 poumon est pas blanc hein)

et le canna jamais reussi à arreter, c'est comme 1 equilibre,
jamais mal au dos
jamais grippes
jamais bobo tete

c est pas si dangereux le canna et j ai bosser tte ma vie j ai 47 ans.

Moi perso jamais réussi à stopper, peut être sous CBD mais faut être préparer...

bonne chance à toi

Profil supprimé - 29/01/2020 à 10h57

Bonjour, j'ai 47 ans, célibataire sans enfant, inséré , mais avec une personnalité anxio-depressive fortement marquée (suivi psy, traitement médicamenteux, séjour en HP). L'angoisse est structurelle chez moi.
Je fume régulièrement depuis 20 ans à peu pres à 1 à 2 voire 3 joints par jour , le soir en rentrant du taf et avant de me coucher. J'ai toujours lutter (contre moi même en fait) pour ne pas fumer le matin, limiter les joints mais la dépendance ("modérée" selon les tests que j'ai pu faire en ligne) est quand même là. Mon

psychiatre ne m'incite pas à arrêter: selon lui, j'ai trouvé un équilibre, malsain certes, mais réel. Attention, il ne prône pas la consommation mais fait preuve d'un certain pragmatisme.
Or, je vais devoir arrêter de fumer d'ici avril car j'ai des pbs dentaires qui nécessitent une opération (des implants-je me suis constitué à cet effet depuis longtemps un "budget dents" ayant eu nombre de soucis dentaires) et l'arrêt du tabac est imperatif avant et 3 à 4 mois après (il est même conseillé de ne jamais reprendre le tabac).
Et cesser le cannabis me terrifie. Le mot peut sembler excessif mais la peur d'une vie sans est bien réelle et bien ancrée en moi. Effacer 20 ans d'habitudes est réellement flippant pour moi.
Donc, depuis 1 semaine, je suis passé à un joint/jour au couché (le pétard somnifère) histoire d'effectuer un sevrage progressif. Ca va mais les symptôme de sevrage sont un peu présents.
La diminution du produit est gérable mais l'arrêt total est bcp plus compliqué je trouve. Surtout que me concernant, j'y suis un peu astreint: je suis motivé mais sans plus (mais j'ai tjs eu conscience de la problématique de l'addiction).
Me reste l'ingestion : je l'ai fait par le passé mais les effets sont trop longs, plus "corporels", trop marqué. Rien ne vaut selon moi l'effet immédiat et relativement court (en ressenti conscient) d'un pétard. (mais haut combien nocif pour les poumons et autres organes)
Voilà, c'est juste mon témoignage.
Bonne chance à vous (et à moi même : je vais en avoir besoin car l'arrêt s'apparente pour moi à un grand saut dans le vide^^)

Profil supprimé - 20/03/2020 à 12h09

bonjour
je m'appel frederick j ai 42 ans et je fume du canabis en grosses quantités depuis que j ai 15 ans
j'ai arrete une fois pendant pres d un an puis j ai recommencé a cause de l'ennui et je suis retombé dans une consommation excessive
j'ai redecidé d arreter il y a plus d'un moi et je tiens le coup
j'ai voulu arreter pour mes enfant qui commence à etre grands, pour le budget (car ca me coutait 150 euros / mois (50g/mois)et encore je l'achetais en plaquettes pour le toucher moins cher) et parceque ca me rendait completement paranoiaque au point de ne presque plus sortir de chez moi....
ce qui m a beaucoups aidé, c'est l'herbe sans thc que l on peut trouver sur internet:
le gout est la et le fait de continuer a rouler un joint est aussi important pour moi par contre pas de défonce et pas de parano
du coup maintenant j'alterne le periodes ou j arrive à ne fumer que des cigarettes et les periodes ou je craque alors j'achete un peu d'herbe sans thc
je me sens maintenant beaucoups mieux, beaucoups moins fatigué, moins la flemme de faire des choses,et plus parano du tout
voila j'espere que mon post pourra aider quelques personnes
bonne route à tous

Profil supprimé - 21/03/2020 à 23h02

Slt ava. Chenke je suis à 5 semaines de sevrage et mes symptômes sont insomnies, perte d'appétit, irritabilité, mal à la tête, cœur qui bas fort, tachycardie, douleur musculaire, crise d'angoisses cauchemar tout ça depuis mon sevrage j'ai fait un checkup à l'hôpital prise sang pour enzyme dû à mes tachycardie et radio des poumons rien a signaler c'est dû à mes crise d'angoisse et au sevrage bon courage à toi.

Profil supprimé - 09/09/2020 à 10h35

Bonjour tout le monde

Je me sens un peu bête... je ne sais pas trop par quoi commencer.

Un grand merci au personnes qui ont eu le courage de partager leurs histoires. Vous donnez du courage et nous laissez entrevoir de meilleurs lendemain.

Merci aussi aux personnes qui contribuent à ses forums et toutes les personnes qui nous aides à sauver nos vies.

Pour ma part, J'ai 26 ans et ça fait environs 6 ans que j'ai fait du cannabis ma priorité.

Les conséquences sur ma vie sont loin d'être originales... Isolement, flemme, perte de vie social, plus de passion, plus d'activité... fin, vous connaissez malheureusement tous ça.

Aujourd'hui c'est mon 3ème jour sans mon bedot (et ça faisait genre 15 jours que je fumer de la CBD). Les symptômes sont les mêmes que j'ai pu lire ici: transpiration sans fin (j'ai l'impression d'être en ménopause constance) sommeil difficile, perte d'appétit, tête en branle totale et par-dessus tout, une tristesse infinie et une envie de pleurer constance

La honte fait surface, la colère prend le contrôle, les regrets s'imposent et ma folie devient mon premier commanditaire. Ces quelques jour me semble très difficile. Même si je sens déjà de bon effets sur mon corp et qu'il est vrai que ca me fait du bien de coucher ces quelques lignes.

Merci d'avance pour votre intérêt et l'aide que vous nous apporter ici et j'espère qu'on s'en sortira tous... Nous le devons et le méritons. Nos vie sont précieuse.

Dernière chose:
« cher compagnon de route, cher amis... mon petit précieux. Tu m'as tellement fait rire, tellement détendu. Tu m'as permis de souffler tant de fois et permis de comprendre tellement de choses sur moi-même. Pour tous ça, 1000 merci

Mais soyons un peu honnête... rien qu'une fois...

Tu es fourbe et qu'un menteur sans nom. Je t'ai aimé , je t'ai élevé au rang de médicament, défendu en toute circonstance et pour quoi en retour...
Tu m'a volé mes amis, volé ma famille et 6 ans de ma vie.
En faite, tu t'es nourris exclusivement de toute ma confiance, de tout mon bonheur et de toute ma joie de vivre.

Je ne t'aime plus, je ne te veux plus comme ami ou quoi que ce soit. Tu es simplement ce qu'il y a de pire en moi.

Passe ton chemin, tu ne vaut rien et je ne veux plus te laisser aucuns quelconques pouvoirs sur mon existence.

J'espère qu'un jour tu arrêtera de détruit des vie comme tu le fais.

Sur ceux...

Alexandre, ton ex-bon et loyal serviteur »

Profil supprimé - 02/10/2020 à 14h30

Bonjour ,

Pour suivre et revenir au sujet du fil , je voudrais temoigner rapidement.

J'ai décidé d'arrêter net et plusieurs mois âpres j'ai repris car mal préparé. le manque était trop important et la dose que je fumai quotidiennement trop importante.

Je reprends pour un sevrage progressif et je me sens mieux. J'étais prêt a m'enfermer chez moi afin d'arrêter mais je suis finalement obligé de sortir pour un tas de chose.
J'ai repris la fumette en fumant un joint chaque 3 jours et pour le moment je n'ai pas de manque et plus de douleurs intercostales ou autres.

Je reprends du poids , je retrouve le sourire et on me dit que j'ai meilleure mine.

Je vais baisser tout doucement la dose dans le joint chaque 3 mois car plus de 25 années de fumette quand même.

BON COURAGE A TOUS

Profil supprimé - 25/01/2021 à 15h48

Salut tous le monde c est bien triste tous ce ptit monde en difficulté j ai fumer pendant 17ans cet merde j ai brûlé l argent pendant 17ans résultat j ai 33ans pas de permis de conduire.pas de maison a mon nom.aucun lien familial ou presque. Pas de pote car tu fini par te méfier de tout le monde pour de la merde dans ta tête mais conseil : évidement éviter les fumeur le temp du sevrage. Pour l appétit manger de la salade c est léger sa passe tout seul . Chercher des occupations télé.bricolage.balade en forêt c est tranquille sa détend voilà quelques conseils en espérant vous avoir aidé bon courage a tous

Profil supprimé - 27/01/2021 à 11h03

Le matin on se leves et on va faire nos ptis trucs de a journée, travail, activités, sports etc..

et le soir apres 20h !!

On fumes nos 2 joints !!!

c est comme ca , c est tout...

Essayer

Profil supprimé - 08/03/2021 à 23h58

A toutes et à tous qui veulent arrêter, nous y arriverons!

Je me présente, homme de 35 ans d'ici quelques jours, j'ai commencé à fumer la cigarette à l'âge de mes 15

ans dans cette même période où j'écris ces mots, j'ai commencé par des ultra light(en étant pas fou de starter sur un bédo)pour "habituer mes poumons"(je trouves ça d'un ridicule quand je l'écris, je trouves ça moche!)et j'ai augmenté la force en passant par light, normal voir forte et après avoir pris l'habitude de fumer des clopes forte, je me suis lancé dans le join!

Je vous explique:

A la base j'ai commencé la putain de clope pour pouvoir fumer sur un putain de bédo pour pouvoir fumer avec un pote, un méchant, durant notre voyage d'étude de fin d'année, il m'avait dit, vouais durant le voyage d'étude on fumera ensemble, alors je lui dit d'accord, go je me mets à me mettre à fumer pour avoir les poumons prêt pour fumer sur une canne et le comble dans cette histoire triste, c'est que le méchant - mauvais copain à fait tellement l'abrutie durant l'année qu'il a été interdit de partir en voyage d'étude et pour finir je suis devenu accro .

Je vais me servir de ce forum comme d'un journal intime et je viendrai tous les jours y poster mes sensations, je vais me livrer à vous et je pense que sa peut m'aider et vous aider!

Je vais peut-être faire un hors-sujet mais je pense être au meilleur endroit pour parler des effets du manque et comment je vais m'y prendre!

Je penses que d'écrire ma vie là m'aidera à lutter contre cette addiction.

Alors , sa été crescendo , au début un joint par semaine, bref sa augmente et je passe de mes 15 ans à un joint par semaine environ et encore à fumer 20 joint par jour à mes 18-20 ans, durant cette période je mélange le tabac,20 clopes par jour et après passé 20 ans je diminue drastiquement à 1-2 pét par jour.

Le temps passe, je diminue les clopes, voir aujourd'hui j'en fume quasiment plus, je suis plus aujourd'hui accro au bédo qu'à la clope, le goût de la clope me répugne, sa sent mauvais et même en étant fumeur en passant vers des gens qui clope sa me répugne!

J'ai décidé de m'arrêter aujourd'hui le 9 Mars 2021, j'ai fumé mes dernières clope avant, j'ai fumé mon dernier pét de CBD y a quoi, 5 heures, c'est parti mes amies et amis!

Et, je penses que le fait de vous écrire ici m'aidera énormément!

Moi ,mes conseils que je vais vous donner et que je compte tenir(et oui faut le dire) sont les suivantes:

-Arrêter de fréquenter des fumeurs pendant l'arrêt ou le sevrage et je pense que si on est un gros fumeur comme moi, même après avoir réussi à arrêter il ne faut malheureusement ne plus les fréquenter, pourquoi, parce que nous savons toutes et tous l'odeur d'une bonne weed qui viens vous titiller les narines vous donnera qu'une envie folle de tirer une grosse latte dessus!(Je vous dis ça car j'ai déjà fais des tentatives d'arrêt et là c'est le drame et oui)Et en plus si cela fais genre 3 mois que vous avez stoppé et que vous sentez ces bonnes effluve et en sachant que vous avez repris des poumons plus frais et que vous avez stoppé y a un certain temps, vous vous direz , j'ai des bon poumons, sa sent bon et j'aurai un monstre high!

C'est pour cela, si vous voulez vraiment y arriver, il faut stopper toute consommation lié à la fumée et le fait après un certain temps même vos poumons aurons plus l'habitude et sa risque même de faire les douleurs des première latte tiré!

-Les milieux festif durant les 3-4 première années d'arrêt à éviter.

-Etre suivit par un centre d'addictologie.

-Mettre les points négatifs de sa consommation.

-Eviter d'avoir des bons plan sous la main, aller choper dans la rue et être dégoûté d'avoir été mal servi ou avoir pris de la mauvaise qualité!

-Exclure tout liens avec sa consommation, cendrier, briquet, grinder et autre objet vous donnant envie de fumer, toutes accessoire doit être éliminé de sa vie quotidienne.

-Faire une activité qu'on aimait faire ou ce lancer dans un projet!

-Manger trois fois par jour!

-Garder son objectif bien en tête et de ne pas craquer et de ce dire pourquoi je veux arrêter!

-Garder sa positivité sur le bien fait de l'arrêt , par exemple sont souffle retrouvé, les pertes de mémoires à court terme.

Je pense avoir révélé les plus grand secret pour y arriver.

Pour les points négatif, les choses qui me dégoûte, c'est le matin sentir le tabac froid dans les pièces à vivre, l'odeur du cendrier, d'être toujours en recherche de bon plan comment allons - nous avoir notre consommation du jour, choper à qui et avec quel argent, je crache depuis maintenant deux ans une quarantaine de glaire par jour, plus de motivation, je suis devenu un affabulateur,j'ai perdu pas mal de famille, j'ai eu des mauvaise fréquentation qui m'ont entraîné à toujours consommer cette plante,la santé en générale.

Je crois que j'ai tout dis pour un début et je vous dis à demain chères lectrices et chers lecteurs pour vous livrer mes premières sensation du sevrage!

Je suis heureux, j'ai même hâte d'avoir des symptômes pour vous les écrire, je deviens fou, hihihihahaha!!!

Je sais pas sur combien de jour je vais témoigner ou si je serai capable d'écrire tous les jours, soit par incapacité d'avoir un accès multimédia ou tout simplement par flemme, on le connait tous ça.

A très bientôt et merci pour vos encouragements .

Profil supprimé - 22/03/2021 à 06h12

Bonjour à tous,

Je suis un homme de 23 ans et cela fait 7-8 ans que je fume du cannabis et du tabac (depuis ma première année au lycée).

Depuis maintenant 1 an environ, je ressens l’envie d’arrêter de fumer tous les jours, mais en même temps la fume me murmure de ne pas la quitter.

Tout a commencer quand je suis arrive au lycée, nouvelles rencontres etc... sauf que ces nouvelles rencontres ont gâché ma vie jusqu’à aujourd’hui.
J’étais avant ça quelqu’un de vraiment timide, au college je n’avais pas bcp d’ami et j’avais d’assez bonnes notes, je sortais les soirs avec mes amis de mon village jouer au foot, faire du velo, faire des soirées console etc...
J’etais timide mais socialement j’etais quand meme present, le peu d’amis que javais m’aimait car je savais

rigoler, on m’appeler tout les jours pour sortir... bref

Arrivée au lycée, beaucoup plus de personnes qu’au collège donc j’ai fait beaucoup de rencontres, j’ai réussi a vaincre ma timidité, des amis que je me suis fait m’incrustais dans leurs groupe d’amis à eux, sauf que la plupart de ces gens fumait du cannabis, et moi qui ne me suis jamais intéressée à ca (je disais que je ne fumerai jamais de ma vie car mon pere fumait des clopes et ca me rendait mal quand je sentais sa fumée en voiture) je décide un jour d’essayer car on m’a proposé avant même d’essayer la cigarette.

A partir de ce jour plus rien ne va, moi qui etait un bon élève je commence a secher mes cours pour aller fumer du cannabis, quand j’assiste a un cours je ne retiens plus rien et je m’interesse meme plus aux cours, quand je rentre chez moi la premiere chose a la quelle je pense c’est d’aller fumer mon joint caché dans mon village, c’etait une epoque ou l’on a bien rigolé avec la fumette mais si j’avais su qu’on rigolaient pour en arriver a ce desastre je n’aurai jamais commencé.

Bref tout mon lycee s’est résumé au cannabis, je fumais 1 joint le matin avant de monter en cours, un joint a midi, un joint avant de rentrer chez moi. Tout les gens commençaient a me voir comme un toxico, les meufs qui me trouvaient beau ne me regardaient meme plus, j’ai refait ma terminale car j’avais loupé mon bac (j’ai pas réviser pour aller fumer des joints dehors avec mes potes), j’etais en filiere scientifique. Je l’ai quand meme eu au bout de la 2e année mais j’avais largement les capacités pour l’avoir du premier coup et avec une mention.
Aujourd'hui quand je dis que j’ai un bac S j’en suis fier mais dire que je l’ai loupé une fois pour aller fumer des joints avec mes potes ça me fait direct redescendre.
Et au bout d’un moment je ressentais que ça me faisait bien dormir, donc j’ai commencé a fumer un joint avant de dormir, je sortais dehors devant chez moi quand mes parents allaient dormir.

Arrivé en etudes sup, pareil, je rencontre encore que des gens qui fument.. comme si mon destin disait que je devais trainer qu’avec des fumeurs, alors que non, juste des coïncidences... Donc pendant mes 2 années de DUT je fume tous les jours avec ces gens, mais au bout de la 2e année je commence a ressentir l’envie d’arreter de fumer mais sans plus, la routine est toujours là.
Aujourdhui ca fait 2 ans que je ne suis plus dans les etudes, j’ai eu mon DUT mais je n’ai pas continué, pourquoi? Parceque a vouloir sortir fumer des joints tout le temps je n’avais meme plus la motivation d’aller m’inscrire sur le site eCandidat. Juste le fait de penser a faire les papiers ca me donnait pas envie.

J’ai meme pas essayé de chercher du travail dans mon domaine, j’avais tellement la flemme de faire des lettres de motivation, que tout ce que j’ai trouve à faire c’est de m’inscrire dans une boite d’interim pour travailler dans une usine pas loin de chez moi.
Ca me convenait tres bien, j’allais tous les jours a mon travail, avant de rentrer j’allais chercher ma cons car j’avais un fournisseur qui travaillait avec moi, on allait chez lui apres le travail, je fumais même des joints aux pauses de 30 minutes.

Au bout d’environ 5-6 mois de travail arrive le premier
confinement, et là, tous les méfaits du cannabis commençait a me monter au crâne, je dormais toute la journée, ca m’allait tres bien de ne pas sortir, je sortais juste fumer des joints sur la terasse de chez mes parents, je passais l’autre moitié du temps a jouer aux jeux videos avec mes amis...
au bout d’1 mois comme ça je remarque du jours au lendemain que le cannabis m’a gâché ma vie ou du moins m’a fait perdre enormement de temps, que je devenais super mou, je me desociabiliser de plus en plus, j’etais dans un bad mood quand je ne fumais pas, j’avais un qi de poisson rouge, mes raisonnement etaient parfois hors de la plaque, vraiment je commence a etre conscient de mon état actuel et je n’arrive presque plus a me voir.. en plus a ce moment là ma copine avec qui je fumais aussi m’avais quitté, donc dans la deprime totale je fumais encore plus que ce que je fumais, j’allais chercher 5g de beuh tous les 2 jours, je n’arrivais plus à suivre car ca sortait completement de mon budget vu que je n’avais plus de travail... bref conscient de mon sale état je fumais qd même, il n’y avait que ca qui me consolait pour oublier ma copine, pour oublier ce que j’etais devenu... j’ai essaye d’arrêter de fumer, premiere nuit j’etais en trans dans mon lit

et impossible de dormir, le matin même je suis allé chercher de la cons, et là j’ai compris que j’etais accro, malgre qu’on m’a toujours dit qu’on pouvait pas etre accro au cannabis. J’ai toujours aimé ça depuis que j’avais essayé et jamais je ne m’etais dis ça.

Au bout d’un moment j’oublie ma copine et je continue toujours a fumer sans plus me poser de questions. Je savais que j’etais accro et qu’au moindre manque de THC l’anxiété montait d’un coup, je commençais a m’enerver avec les gens que j’aime, mes parents mes amis, mes grands parents que j’aime beaucoup aussi, j’etais vraiment devenu un demon. Tout ce qui me rendait normal c’etait la beuh. Du moins c’est ce que pensait.

Aujourd’hui ça fait bientôt 1 an que je pense comme ca, et je commence a peine a me lancer.

J’ai fait plusieurs petits arrêts de 1 semaine, les 3 premiers jours sont vraiment dur, apres ca passe mais le week end quand on revoit ses amis c’est reparti...

si j’ai un conseil à vous donner, arrêtez le plus tôt possible, et garder votre mental au top pour ne jamais recommencer, parceque cette drogue est vraiment un fleau au quotidien, a part vous rendre minable elle ne fait rien d’autres.
Si vous pensez qu’elle vous donne du plaisir, arretez de suite de penser comme ça.
Elle ne vous donne du plaisir que parcequ’elle deforme vos recepteurs a la dopamine et donc votre cerveau ne sait plus quelle dose de dopamine recevoir et donc elle en produit a gogo jusqu’à la « redescente » c’est juste du plaisir a vous rendre totalement debile et a vous faire sortir de la réalité. Si vous vous sentez normal en fumant et bien ce n’est qu’une illusion, faite sortir ce diable de votre corps au plus vite avant qu’elle ne vous possède. Il faut arreter avant qu’il ne soit trop tard car votre cerveau commence a se réparer apres l’arret, mais quand il est trop tard et que vous developpez des maladies psychologique ou physique, vous vous direz que vous auriez dû arreter bien avant ou jamais commencer.

Aujourd’hui je ne fume que tres rarement, juste pendant mes crises de manque je fume 2-3 taffes sur un seul joint que j’ai roulé, mais ca fait presque 1 mois que je ne vais plus en acheter, j’ai jeter tout ce qui me servait a rouler mes joints, meme les moindre miettes qu’on cherche dans le tiroir quand on est en manque. Plus rien. Mes amis qui fument j’essaie de les voir le moins possible, je leurs ai dit clairement que je voulais arreter, ils se sont foutu de ma gueule en me disant « jure t’arrete? Mais c’est médicinale c’est mieu que l’alcool... » etc... que des conneries que je ne veux plus entendre et ca m’enerve de les entrndre dir ca parceque maintenant je vois comment ce que j’etais devenu, l’avis des gens sur moi, mes discussions hors sujet,... vous voyez vraiment tout ce que vous etiez devenu sur un autre fumeur, triste réalité. Et on ne change pas les gens, surtout les gens têtue en supplément des effets du cannabis.

La premiere voir la deuxieme semaine d’arret sont vraiment hardcore, mais il faut vous dir que vous avez un mental de fer et que vous liberez un démon ancré en vous depuis plusieurs années, qu’il vous fait juste du mal en vous détournant de la réalité et en vous faisant croire que vous allez bien quand vous lui donner son énergie. Enlever lui sa source vitale et vous allez voir que vous deviendrez petit a petit de retour dans le monde reel et que ce soit dans n’importe quoi tout ira de nouveau mieu, encore mieu qu’avant que vous ne commenciez a fumer, c’est magique et simple, il faut juste laisser le demon parler seul dans sa tete et l’ignorer, vraiment, c’est dur au début mais forcez vous et il partira tout seul a cause de votre ignorance.

Toutes vos expériences me motivent encore plus, de voir qu’on est pas seul dans ce cas rassure vraiment et j’espere que mon experience aussi vous motivera à arreter. Vivez votre vie sans etre défoncé et vous verrez que vous serez moin seul, moin déprimé, + de positif, et les gens reviendront vers vous juste en voyant votre visage souriant naturellement et vos beaux yeux ouverts et rempli d’énergie.

En espérant que vous sortiez de cette grotte sombre et profonde, on est tous humains et on a tous besoin

d’une lumière

Je vous souhaite à tous bonne continuation

Honey4TV - 01/12/2022 à 03h08

Bonsoir à toutes et à tous.

J’ai 17 et ça fais 2 ans que je fume le tabac et 6mois voir même 1 ans que je fume.

Au tout départ j’étais pas mais pas du tout attiré par tout ça voir des potes à moi fumer me rendez malade. Puis un beau jour j’ai un ancien beau-frère m’a fais découvrir le plaisir de fumer le tabac Et après la cigarette j’ai commencé à avoir des potes qui sorti de nul part commence à fumer du shit, sans aucune raison valable « c’est un kiff » « tema les effets » et vous connaissez la chanson on vas fumer aussi pourquoi pas?

Mauvaise idée!!

Au départ c’était un petit joint en pleine aprem avec eux sur un banc ou chez untel. Pendant cette période ça allez genre pas de problème ni soucis mental, physique ou même psychologique même après 1 semaines sans les voir mais j’aurais dû me méfier car maintenant c’est la mouïse!

Car maintenant (j’ai honte) c’est insomnie, je me parle tout seul, envie de fumer à un point si extrême, je mange pas, je sort pas, j’ai plus beaucoup d’amis. Le pire c’est que j’ai regardé tout vos passages et merci d’ailleurs mais je ne savait pas qu’on l’ont pouvait avoir des problèmes psychologiques voir même psychiatrique donc je suis rassuré de ouf

Car après ces fameuses après-midi on est passer sur une journée complète avec eux puis même un week-end sauf qu’aujourd’hui je ne peut pas me passer deux.

1- c’est horrible je traîne avec eux que pour ça ? (j’ai essayer même de savoir si on pouvait faire des trucs ensembles à part fumer)

2- Et je fume avec eux car je n’ai clairement pas envie de mettre de l’argent là dedans, je l’ai fait une fois c’est tout????

Malheureusement pour vous, toi je propose pas de solutions comme les autres mais je voulais partager mon expérience qui pour l’instant n’est pas fini mais j’y compte bien!!!

Je veut me sortir de là car vraiment les reproches de la famille petite amie amis ça me fais mal mais c’est pour mon bien

Mais malgré sa je leur dit des trucs du style (tout vas bien, je suis pas accro non plus, je ne suis pas à un stade avancé « oui oui j’ai déjà dit ça »)

Et le pire c’est que je suis jeune j’ai 17 ans et il n’y a pas longtemps j’ai décider d’arrêter les cours pour soutenir ma mère malade, mais il n’y a pas longtemps on m’a fait une remarque qui m’a scié c’est (c’est pas

le shit qui t’a fais quitter l’école ?). Et d’un coup ça m’a fais comme un tilt j’ai commencé à paniquer un bedo à la main et aussi le fais d’avoir lu vos passages ou certains on fumer pendant longtemps ça ma permis de voir que j’avais des symptômes du sevrage.

Même toute à l’heure j’ai pas pu voir un pote avec qui je fume résultat insomnie!!

Donc en résumé je fume pour rien et résultat il m’arrive des embrouilles etc et honnêtement ça me fais chier car je suis mieux que ça et qu’une fois sortie de ma dépendance j’espère retrouver un monde meilleur. Car tous les symptômes sont horribles, et que malheureusement je pense pas être sorti d’affaire avant quelques temps.

Merci à toutes et tous pour votre lecture, ont est ensembles!!

Honey

Boom31 - 09/05/2023 à 01h55

Salut à tous, je consomme du crack régulièrement et depuis un temps j'ai des coups d'électricité derrière la nuque, dans le corps et j'ai des mots de tête derrière le crâne. D'où ça peut venir ? Je m'inquiète un peu quand ça me le fait, et puis ça passe. Et puis ça peut revenir avec mes artères et mes veines que je sens prêtes à exploser. Le pire c'est les crépitement derrière la nuque. Une idée ?