© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arret cannabis

Par Profil supprimé Posté le 08/12/2017 à 03h43

Bonjour à tous, je viens poster sur ce forum je sais pas pourquoi mais j'ai eu envie d'ecrire.
Mercredi soir j'ai fumé mon dernier petard.

Tout d'abord j'ai 21 ans et je fume (ou plutot fumais j'espere)
de la weed et du hash depuis mes 16 ans, un quart de ma vie dedans, quand je pense comme ça c'est chaud.. mais j'ai pas a me plaindre de ma vie

La weed dans ma vie et celle de mon entourage c'est pas tabou on est plein dans la famille a fumer pour dire meme mon pere fume de temps en temps.

Ca fait un moment que je songe a arreter pour voir ca fait quoi d'avoir une vie saine, c'est con mais bon.. j'aimerais bien mais j'ai "peur d'etre sobre" serieux rarement depuis mes 16 ans s'est passer un jour ou j'ai pas ete stone, y'a la Hollande a 2h de chez moi donc je vous explique pas mes week end x)

Je vais pas dire que c'est ma vie mais depuis mon enfance je vis
avec c'etait normal pour moi j'ai grandit avec.

Ca fait 3 jour que j'ai pas fumer et franchement ca se passe bien vu que je suis pas trop sortit et je suis content de moi mais mon probleme va etre d'apprendre a vivre sans tout en la cottoyant indirectement, je me dit qu'un jour ou l'autre je vais replonger dedans, peut etre qu'au bout d'un moment elle ne m'attirera plus qui sait.

En tout cas ça m'a fait du bien d'ecrire un peu parce que de base je suis pas un gars qui se livre ça ne m'arrive jamais je garde tout en moi.
Voila merci de m'avoir lu

1 réponse

Profil supprimé - 10/12/2017 à 23h24

Hey
Bon déjà bravo pour ce début

Tu as l’air d’avoir vraiment la motivation pour arrêter, et de bons arguments pour toi-même, et ça me parait être l’essentiel. Perso je pense que si ça n’est Pas une démarche personnelle plutôt soudaine, et hyper motivée, ça ne fonctionne pas... en tout cas pour moi.

J’ai 27 ans, j’ai fumé pendant 10 ans, avec 7 ans de consommation journalière. Nombreuses sont les personnes qui ont essayé de me faire arrêter mais ça n’a jamais réussi. A part aujourd’hui depuis 3 mois, parce qu’un matin je me suis réveillée parce que j’en avais ras le cul d’etre Dépendante.

Le plus dur c’est de casser la routine, moi c’etait Souvent le soir devant des séries/films et en soirée. Au début c’est compliqué (j’ai même dû dormir dans une autre pièce que celle où je fumais), niveau moral attends-toi aussi à une grosse phase pas cool, mais l’important à ce moment-là c’est de pouvoir en parler, d’etre Écouté et entouré. J’ai aussi eu une grosse fatigue pendant le 1er mois, des sueurs et des nausées. Mais tout ça se dissipe rapidement.

Tu vas retrouver tes rêves, et tu vas vite te rendre compte qu’ils sont putain de bénéfiques à ton bien être ! Tu vas mieux dormir, tu vas mieux manger (peut-être ?!).
D’un côté plus psychologique, moi j’ai retrouvé le goût de me remplir de bonheur par des petites choses merdiques, de profiter plus de chaque moment (parce que je ne passe plus ma journée à n’esperer Qu’une seule chose : rentrer chez moi pour fumer mes joints).

Bref, sois fort, sois surtout fier/fière de toi ! Moi c’est un truc que je ne connaissais pas ou plus, mais depuis que j’ai arrêter et que je suis capable de passer des soirées avec des fumeurs sans même tirer une latte, je suis hyper fière !

Je me dis secrètement, que lorsque je serais une petite retraitée, et sans besoin de motivation pour gagner et tracer ma vie, que pour soigner mes rhumatisme je fumerai mon petit joint de weed avec mes vieux potes en attendant la fin

En tout cas courage à toi, en espérant que ce témoignage puisse t’aider