© Drogues Info Service - 29 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je debute mon sevrage a l'aide !!!!

Par Profil supprimé Posté le 03/01/2018 à 23h17

Bonjour je suis à ma première journée sans canabis ...
Ouffff je trouve ça ruff
J'en suis à plusieur tentative mais j'ai juste pus le choix !!!!
Je me sens déprimer et je me dis que ma vie va être plate et ennuyante .... Je fumais matin midi soir et avant me coucher ...
Je ne sais pas quoi faire de mon temps ..j'anticipe l'heure du dodo ...ca me fait angoissée
Je fumais depuis l'âge de 16 ans j'en ai 37
Ce n'est pas évident je cherche du monde avec qui en jaser

19 réponses

Profil supprimé - 04/01/2018 à 15h48

Salut, je suis excatement dans le même cas que toi c'est ma premiére journée aujourd'hui et j'ai l'impression que ma vie va etre nul, je sais pas comment je vais reussir a dormir se soir, et j'ai cette même impression que toi que je suis en train de partir d'en une genre de deprime ses horrible

Profil supprimé - 04/01/2018 à 16h50

C'est vraiment pas évident et je me trouve pathétique ....
J'ai peur de qui je vais devenir à jeun pcq Après 22 ans de fumage je sais pas je suis qui a jeun ca me fait avoir de grosse angoise et j'ai peur que mon copain ça nous éloigne ... Bref je vis de l'angoisse au max j'ai peur d'être pas avoir patience pour mes enfants de soir ...la ca va je suis au boulot mais ce soir ouffff

Profil supprimé - 04/01/2018 à 18h56

J'espère que ça va passer ....

Profil supprimé - 05/01/2018 à 00h07

salut, c est un peux le même chose pour moi j ai 28 ans et ca fait 13 ans que je fume tous les jours entre 6 et 10 joints par jour. J ai réussi a arrêter une semaine cet été pour test urinaire car je me suis fait enlever le permis , mais je n ai pas tenu quand j ai compris que je pourrais faire pisser quelqu'un autre a ma place. du

coup j ai repris comme avant a fumer beaucoup, mais ca commence a me peser et je veux vraiment arrêter surtout que mon travail de chauffeur ne me laisse pas le choix si je me refais retirer mon permis je serais vraiment dans la merde. jai réussi a tenir une journée et demi sans cigarette ni cannabis mais ce soir j ai craquer ca devenait trop dur de ne pas fumer, le manque ce faisait trop présent je me sentais déprimer une vraie horreur.

Moderateur - 05/01/2018 à 08h40

Bonjour,

Lorsqu'on arrête une vieille habitude comme vous le faites, c'est normal d'avoir une sensation de "vide" et de platitude. Cela crée aussi un stress physique qui fait que l'on peut se sentir mal (suées, maux de tête, anxiété/angoisse, insomnies, impression que l'on ne va pas y arriver...). Mais croyez moi ces sensations ne durent que quelques semaines et vont s'estomper rapidement. Même au bout de la première semaine il va y avoir quelques progrès.

Il est important notamment que vous vous trouviez de nouvelles occupations grâce au temps que vous ne passez plus à fumer. En vous changeant les idées mais aussi en trouvant du plaisir dans d'autres activités la pilule passera plus facilement.

Mais si c'est vraiment trop dur alors n'hésitez pas à demander de l'aide à des professionnels. Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) sont vraiment là pour vous aider. Ils vous accompagneront et cette aide vous permettra de réaliser plus facilement vos objectifs. Les consultations y sont gratuites.

Alors n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 (gratuit, anonyme et ouvert de 8h à 2h tous les jours) ou consultez notre rubrique "adresses utiles" pour trouver une structure d'aide proche de chez vous : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Avec un peu de persévérance et de motivation, en croyant en vous et éventuellement avec de l'aide vous allez y arriver. Dans tous les cas nous restons à votre écoute pour en parler.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 05/01/2018 à 13h24

J'ai craquer hier soir j'en ai fumer 2 j'ai même reprit des smokes juste avant ...la ce matin j'en paie le prix mon manque est le double je suis du Québec en passant
Je lâche pas je suis tomber je vais me relever et apprendre de ce faux pas .... J'ai juste le gout brailler comme un bébé en ce moment .... Oufff de grosse vagues d'émotion tout ça ....

Profil supprimé - 06/01/2018 à 14h02

Bonjour,
Ça fait plaisir de voir qu'on est pas seul dans ce genre de combat. Premier jour hier sans cannabis après presque 20 ans de fumette quotidienne. J'ai 35 ans aujourd'hui et j'ai commencé à 16 ans, depuis une dizaine d'année je ne fume que le soir environ 2 ou 3 joints. C'est la première fois en 29 ans que je m'arrête. J'ai tellement peur de ne pas tenir que hier j'ai brûlé tout ce qui a un rapport avec mon ex (la beu)! Je vis ça

comme une rupture avec ma meilleure pote, mon acolyte, mon armure protectrice. Aujourd'hui je me sens nu et un peu seul. Je suis motivé et veux vous envoyer tous mes encouragements, on peut y arriver, on va y arriver. Allez Somiel, tu as craqué mais comme tu dis ça peut servir de leçon ! Tu avais gardé de la mat ? Pourquoi ?
Force et honneur à tous!

Profil supprimé - 06/01/2018 à 15h15

Alors salut tout le monde j'en suis a mon 3 eme jour la est franchement sa va de mieux en mieux, je fait des chose que j'ai pas l'habitude de faire comme faire un peu de sport sortir courir ranger des chose que je fesais pas avant car j'avait cette sois disant flem j'essaye de m'occuper un maximum et franchement ca va mes je sais que a partir d'un moment va y'avoir un petit petage de plomb et faudras y passer mes 1 fois que sa sera passer j'en aurais fini avec cette merde plutôt cette GROSSE merde, j'ai trop perdu d'ami et d'argent a cause de cette chose, somiel mets toi un objectif en tête, mets surtout reste sans rien faire car ses se que j'ai fait hier soir et s'était trop dur mes j'ai resister voila

Profil supprimé - 08/01/2018 à 13h41

Salut Somiel, salut tout le monde, aujourd'hui j'entamme mon 5 eme jour et ses moins en moins difficile j'y pense de moins en moins, j'ai commencer me faire suivre car il faut quand même en parler, et vous Somiel comment se passe votre "Sevrage" ?

Profil supprimé - 08/01/2018 à 22h44

Bonsoir à tous , voilà déjà quelques années que je fumes, j'ai commencé à 22 et aujourd'hui j'en ai 27ans. Vous comprenez que c'est dur qu quotidien de toujours ressentir cette anxiété permanent .. plus d'en proches . Je suis seules avec' conjoint qui rentrer dans ce vice par ma faute?? Faut il se préparer psychologiquement à arrêté .. il y a t'il parmis vous des exemples qui n'ont plus retouché à cette merde ? Merci pour votre aide ..

Profil supprimé - 09/01/2018 à 11h40

Bonjour lina, demain ca va faire 1 semaine que j'ai arreter et oui je me suis preparer avant, en me donnant des objectif precis, j'essaye de me donner le moins de temps libre possible pour pas y penser et surtout pas reflechir car c'est a se moment que tu ressent plus le manque, maintenant je fait des chose que je fesais pas avant par exemple faire un peu de sport ect. Mes on va dire que j'ai pas tellement eu de declique surtout reflechie a tout se qui est argent, ami car t'en perd bcp a cause de sa, et c'est surtout ca qui ma fait reflechir, voila mon point de vue.

Profil supprimé - 09/01/2018 à 17h58

Ça va moyen mettons...je fume encore quelques joint ici et là mais j'ai couper ma consommation régulière .. Déjà ca de bon
Ce soir ce sera probablement une soirée à jeun ....j'espère réussir .... Mon copain en achète en p'tite quantité donc plus dur de résister ... Ce matin me suis réveillée avec de grosse angoisse je ne sais vraiment pas de ou ca vient ...j'ai fumer avant me coucher alors c pas le manque ... J'ai rien vraiment de stressant dans ma vie à part de vouloir arrêter de consommer...
J'ai bcp moins d'appétit ce qui n'est pas mauvais en soit ....je perds du poids lolll
Merci de vos commentaire ca m'aide bcp de ne pas me sentir seule dans ce processus ...

Profil supprimé - 15/01/2018 à 12h26

bonjour ,

Je viens vous "raconter" mon début d'histoire avec ma dépendance au cannabis.

Cela fait maintenant 11 ans que je fume du cannabis , au début un joint de temps en temps, puis une fois que je n'ai plus travaillée je fumais tout les jours , autant la journée que le soir.

Il y a 2 ans j'ai décider d'arrêter de fumer car cela ne correspondait pas à la vie que je souhaitais étant seule avec mes 3 enfants (à ce moment âgés de 5 , 5 , et 6 ans.) je me renfermais de + en + sur moi même, enorme manque de confiance en moi, javais déjà de base une fragilité psychologique , émotionnelle... je constatai une irrégularité de mes émotions et des réaction excessive, il était certain qu'avec cette substance cela n'allait pas en s'arrangeant mi tant quelqu'un qui réfléchis TROP cela m'apaiser le soir et me détendais et ne trouvais plus le temps long.

J'ai donc du jour au lendemain arrêter ! Les premiers jours était très dur , Transpiration excessive , difficulté a trouver le sommeil , manque d'appétit, sensation de vide dans ma vie...je tiens bon et reste sur mon objectif.

Quelques mois après ma maman décède et là je "retombe"...

A ce moment là nous sommes en mai 2016 , je travaille. Ma consommation reprend tout les soirs (ce sentiment que mon cerveau s'anesthésie que je réfléchie et ne pense plus) et la journée quand je suis en repos et que je n'ai pas les enfants (ils sont en grade chez le papa)

Les jours passent et en + de mon deuil , je ressens un changement d'état d'esprit , je me dois d'arrêter le travail pour cause de licenciement Economique, une autre vision des événements positif ou négatif. Un autre regard sur ma vie et ce qui m'entoure.

Je décide donc (car l'histoire serait trop longue en détails) de demander de l'aide a mon méecin traitant lui expliquant que je souhaite arrêter d fumer. Il m'oriente donc vers le CSAPA de mon quartier.

Tout d'abord je rencontre une infirmière avec qui l'on parle et fait le point sur ce que j'ai besoin et envie. elle me redirige ver un psychiatre tout en continuant de me voir en parallèle.

La psychiatre exprime tout de suite une anxiété généralise et une angoisse pathologique accentué très nettement par ma consommation de cannabis. (3/4 par jour + 2/3 le soir sans les enfants et 2/3 le soir sinon)

Apres 2 rendez vous elle me propose donc de commencer le sevrage (cad , POUR MON CAS , je commence Aujourd'hui avec un traitement (qui ne me rassurais pas a la base) anxiolytique le TERTIAN 1/4 le soir.
3 a 2 ou 3 a 1 ou totalement arrêter en parallèle je demande a venir 1 a 2 fois par semaine au CSAPA pour pouvoir en parler et être conseiller si besoin.

Je suis sorti ce matin à 11h de mon rendez vous au CASPA en étant rassurée sur la démarche entreprise et en me sentant soutenue , ce qui me donne de la force.

Profil supprimé - 18/01/2018 à 14h31

Bonjour et avant tt courage a ts!!voila j'ai 33 ans je fume depuis l'age de 13ans en 2010 je perd mon permis après un contrôle donc procédure classique suspension médecin de la préfecture suivi pendant 2 ans et au

dernier test ils s’apercoivent que je fume tjrs (et oui on s’arrete pas comme ça!!) Bref ça dure 6 ans en tt (je me débrouillé a chaque fois pour passer l’es test) mais rien à faire je n’arrive pas à arrêter épuis il y a 1 semaine un déclic j’me dit faut vraiment arrêter c connerie j’ai maintenant 2 enfants et kel avenir pour eux? et pour moi?et pour ma femme? faut en finir avec cette mer....!!donc 5 jours maintenant que je n’est pas touché un joint de mon plein grès stress bouffé de chaleurs cauchemars impression d’être seul au monde envie de rien limite envie de chialer...mais j’me dit que l’homme ou la femme est capable de supporter bien plus que ça donc je persiste il faut compenser par des activités exemple cuisiner ou jouer avec les enfants (chose que je ne fesais pas avant ou peu!)j’espère que la semaine prochaine ca sera mieu encore et la semaine d’apres Etc....bon courage à ts et n’oubliez pas que l’humain est capable de bien des choses!!!force et honneur!!!!

Profil supprimé - 18/01/2018 à 16h33

Courage anuluciole c'est super lâche pas tu va y arriver
Tu as l'air déterminer Et tu t'es bien entourer alors continue
Et bravo pollo76 continue lâches pas

Moi je suis entre 2 chaises mettons ...j'ai énormément diminuer je me contrôle plus qu'il y a quelques temps ...
Je n'ai pas tout à fait réussi à arrêter complètement mais bon trop drastiquement ca l'air ca passe pas ;(donc j'en achète quelques fois des p'tite quantités et l'etirre au max ...
Je verrai ce que ça donne ...
Pour le moment j'ai quand même la satisfaction d'avoir reprit un peu plus le contrôle de moi même ... Quand tu passe d'un 14 g par sem à 3 je trouve que c un bon départ ....mon but serais d'arriver à être fumeuse récréative ... 2 x par mois exemple ...
Ce serais l'idéal d'en arriver là .. La je coupe jusqu'à j'arrive à arrêter complètement pendant un bout de temps ...
Mon cerveau le digère mieux quand je dis que ce n'est pas fini à vie ... Aujourd'hui j'en ai pas demain je sais pas ...et ainsi de suite jours après jours
Courage à vs tous

Profil supprimé - 18/01/2018 à 16h56

Salut à tous, salut pollo,
Je suis à peu près dans le même schéma que toi (tu peux voir le post plus haut) j’en suis à 14 jours sans rien fumer après 20 ans de fumette quotidienne. La première semaine a été hyper difficile : mauvais sommeil, maux de tête, nausées, très déprimé limite dépressif, la deuxième je commence à mieux dormir et à ne plus avoir de crise d’angoisse (chose que je n’avais jamais eu avant). Depuis hier je me sens beaucoup moins déprimé et même plutôt bien. Je ne pense plus trop à fumer et je règle pas mal de choses que j’avais laissées traîner

Profil supprimé - 20/01/2018 à 01h56

J'ESPERS QUE CA VA PASSER

Profil supprimé - 22/01/2018 à 13h28

Bjr a ts merci somiel courage c un gros travail sur soit même c ds la tête on est nés sans!! (enfin pour beaucoup) donc on peut vivre sans!!c ce que j’me dit!courrage un conseil je c que c dure mais arrête tt d’1 coup c plus simple pour la suite de la procédure lol salut jaums merci pour les encouragement c claire c plus

facile quand on est plusieurs à se soutenir!!8 eme jour sans fumer je suis assez content mais le travail à faire reste encore très long le bénéfice sera de taille!!jen suis sur!!dans ma tête c de mieu en mieu je comparerais ça à un très mauvais temps épuis d'un coup une éclaircie un pti rayon de soleil qui traverse les nuages gris!! en plus ce matin j'entendais à la radio les français sont les plus gros consommateurs en Europe et le pays qui réprime le plus!en même temp on est l'intermédiaire entre le Maroc et l'Europe!!c peut être le prk!bref!!je vous souhaite à ts de tenir n'oubliez pas que l'humain est capable de bien des choses!force et honneur!!

Profil supprimé - 23/01/2018 à 07h16

Coucou, idem, début sevrage, 6ème jour... après 20 ans non stop sauf vacances à l'étranger... 2 enfants, belle carrière.. . Dr Jekyll et mr Hyde quoi Une vie de camouflage...Alors les symptômes : pas faim (cool le printemps approche, faut trouver du positif dans tout...) et pas sommeil, ça c'est moins cool mais je m'y attendais vu les témoignages et présentation des symptômes du sevrage. un peu irritable aussi.. MAIS chaque jour est une victoire alors accroche-toi ! C'est ta liberté que tu gagnes... Sans compter une haleine enfin potable
Plus sérieusement je savais que ce serait difficile alors pour les premiers jours,j'ai un paquet de cigarettes dispo pour les moments clés d'envie irrésistible et habituels.. Chacun son truc et plus les jours passent, plus je me trouve con avec mes clopes une solution comme une autre.. bon courage