© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Premier jour d'arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 15/03/2018 à 14h37

Bonjour. J'ai fumé du cannabis de 18 ans à 22 ans. Je fumais 25 grammes par mois à la fin... Puis le 31/12/17, une amie m'a donner de la beuh pour chez moi... Et je suis retombé dedans... Impossible de n'a pas aller en racheter... Cale fait donc deux mois et demi que je refume... et aujourd'hui j'ai décidé de n'a pas aller acheter. Car ma fille a 7 mois, et que même si je fumais pendant la sieste ou le soir, je culpabilisais...

Je ne pense qu'à fumer... Et j'ai envie de trouver quelque chose qui remplacerait le cannabis ! (même si ce n'est pas une solution, mais je n'arrive pas à ne pas y penser...)

J'aimerais du soutient, quelqu'un a qui parler. Car mon compagnon n'est pas au courant que j'ai fumé pendant ces 2 mois...

4 réponses

Profil supprimé - 15/03/2018 à 21h39

Bonsoir ,

Ça fait trois jours que j'ai arrêté de fumer.
Depuis un peu plus d'un an je fumais entre 20 et 25g / mois .

Je ne sais pas si ça pourra t'aider mais tu dis que tu penses à fumer constamment et que tu voudrais quelque chose pour oublier ... après ma première nuit blanche je me suis résigné à remplacer cette addiction par autre chose ...

Ce qui m'aide à tenir pour l'instant c'est qu'à chaque fois que j'ai envie de fumer je pense plutôt à l'argent que je perds dedans , à mes petites pertes de mémoire , aux mensonges que je disais à mes proches pour me retrouver seul et fumer ...

Alors je ne sais pas si ça pourra t'aider mais je crois qu'il est bon de rappeler à notre cerveau tous les côtés néfastes qui semble bien loin quand l'envie est forte .

J'imagine aussi que la force dont tu as dû user pour ne pas aller en chercher est lié à ta fille et ton compagnon alors peut être que tu peux l'utiliser pour te convaincre que tu as prit la bonne décision et non pas tenter de penser à autre chose mais de trouver en toi la conviction que ce n'est pas ce qu'il te faut car si tu es ici c'est que tu l'as cette conviction

Je n'ai pas une longue experience de l'arrêt mais déjà au bout de trois jours je parviens à contrôler cette envie beaucoup plus facilement alors accroche toi et si c'est possible le meilleur soutient reste nos proches et en parler avec ton compagnon pourrait être d'une grande aide.

je te souhaite de réussir dans ta quête de liberté ... oui de liberté !!

Profil supprimé - 16/03/2018 à 08h19

Merci Phoenix, ça fait du bien de te lire. Ce matin, l'envie est déjà moins forte, la première journée n'a pas été simple.je n'ai pas de syndrome du au manque, juste mon inconscient qui ne me fait penser qu'à fumer ...

Mais tu m'as donner de bonne raison d'arrêter, même si je les savait déjà, mais de le lire ça fait du bien, ça me conforte pour suivre ce chemin...

Moderateur - 16/03/2018 à 09h03

Bonjour Azerty25,

Phoenix est de bon conseil. Penser aux bonnes raisons que l'on a de ne plus fumer cela renforce la motivation.

Ce qui peut vous aider aussi c'est de trouver une occupation, quelque chose qui ne vous donne pas le temps de penser au cannabis. C'est utile notamment aux moments où vous aviez particulièrement l'habitude de fumer de la beuh. C'est souvent à ces moments-là que l'envie est la plus forte.

Concernant cette envie de fumer justement sachez que c'est, en termes de ressenti, l'une des choses les plus difficiles qu'éprouvent les fumeurs qui arrêtent mais que cette envie s'estompe rapidement. En effet, vous constatez que malgré l'envie vous êtes capable de ne pas fumer. Cela vous aide à prendre confiance en vous et du coup l'envie s'estompe encore plus rapidement. Alors tenez bon car vous devriez vous sentir libérée assez rapidement.

Mais clairement la disparition de l'envie forte de fumer ne fera pas disparaître, à l'occasion, les envies d'en reprendre. Vous l'avez expérimenté : après plusieurs mois d'arrêt il n'a pas fallu beaucoup d'efforts pour que votre "amie" vous fasse replonger. Considérez désormais que vous avez une sensibilité particulière au cannabis et que le moindre joint vous ferait de nouveau replonger. Alors, même si votre cerveau vous dit "cela fait longtemps que j'ai arrêté, un petit joint ou quelques taffes ne me feront pas de mal" dites-vous aussi que ce n'est pas vrai. Vous avez été dépendante au cannabis et la première taffe ou le premier joint doivent être évités parce qu'après vous ne vous contrôlez plus.

De la même manière, faites en sorte que ce qu'a fait votre "amie" ne se reproduise plus. Sachant que vous avez arrêté et que c'est votre choix, une "amie" ne devrait pas vous laisser à disposition de la beuh, aussi "bio" soit-elle. Les amis ne doivent pas vous tenter, du moins tant que vous serez susceptible de céder à la tentation justement. Il est toujours possible en effet, avec un travail sur vous-même, que vous passiez à autre chose dans votre tête et que vous deveniez indifférente à la consommation de cannabis. Alors là oui, il sera moins délicat pour vous d'être en présence de fumeurs de cannabis.

Bien cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 16/03/2018 à 16h41

Bonjour Azerty25 ,

C'est déjà une bonne chose ça ! Bravo à toi

Même si nos expériences sont toutes différentes , j'ai fais mon premier rêve depuis pfiouuu je ne m'en souviens même plus et ca peut paraître bête mais que ca fait du bien