© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Sauter le pas pour arrêter.

Par Profil supprimé Posté le 11/04/2018 à 09h45

Bonjour à toutes et à tous,

Voilà je suis une jeune femme de 22 ans qui sort d'une dépression de deux ans. Ma consommation de cannabis avait commencé au même moment, comme une béquille pour m'aider dans ce qui n'allait pas. Aujourd'hui je vais mieux mais impossible de me débarrasser de cette béquille. J'ai arrêté de fumer des cigarettes depuis 2 semaines environ mais passer le cap pour le cannabis me semble insurmontable.
En me réveillant ce matin, je me suis dit allé aujourd'hui j'arrete Mais cela m'est arrivé tellement souvent sans résultat, surtout que mon conjoint consomme aussi et lui n'est pas prêt du tout à arrêter.
Alors je me tourne vers vous pour partager vos expériences et lire vos conseils qui me permettront peut être pour une fois de franchir le pas grave à votre soutien.

Au plaisir de vous lire,
Chloe.

## 3 réponses

---

Profil supprimé - 11/04/2018 à 21h14

Bonjour,
Je m'appelle sophie et j'ai 32 ans et je suis dans la même situation que toi.moi aussi j'aimerai arrêter mais je n'arrive pas à surmonter les effets de l'arret

Profil supprimé - 16/04/2018 à 00h22

Bonsoir Chloé,

Pour ma part j'ai arrêté de fumer depuis un peu plus d'un mois et comme toi fumer était ma béquille (si tu veux j'ai raconté mon histoire sur une discussion)

Déjà je note deux bonnes choses , tu as envie d'arrêter et tu es dans une période de ta vie et tu vas bien ou mieux en tout cas car tu parles d'être sortie d'une dépression.

J'ai lu beaucoup de témoignage et j'ai constaté durant mon seuvrage (qui n'est pas terminé ) que le plus important cest d'occuper son esprit.

Alors si tu as des passions , des envies de te lancer dans de nouvelles choses qui pourrait t'occuper je pense que ça peut être une bonne idée de t'en servir pour éviter de trop penser à l'envie de fumer.

Quelque chose qui a été important pour moi cest de jeter ma "boite à malice" le soir ou j'ai fumé mon dernier joint , histoire de ne pas avoir ça sous les yeux et surtout pour acter un nouveau départ , même chose en me séparant des contacts liés à l'herbe.

Ensuite je pense qu'il est important de trouver et de t' imprégner des raisons qui te poussent à t'arrêter quoique ce soit tu dois tjs les avoir en tête et te les rappeler quand l'envie est forte.

Ajoute à cela tu auras chaque jours toutes les petites choses du quotidien qui vont s'améliorer par l'arrêt de la drogue en fonction de ta consommation , je pense qu'il est utile de prendre le temps d'apprécier les améliorations que tu pourras noter très rapidement et crois moi il va y en avoir beaucoup !!

Je ne te cache pas que ce sera difficile mais te mets pas la pression non plus , laisse toi le temps qu'il faut surtout que si ton conjoint fume encore ça sera plus difficile (possibilité de fumer à portée demain , voir le plaisir éphémère que ça procure .. )

N'hésite pas à poser des questions si tu en as , il y'a tjs quelqu'un pour répondre et quand un modo va passer il te donnera les informations des structures existantes qui peuvent t'aider.

Je te souhaite bon courage , dis toi bien que l'on peut s'en sortir , ce n'est pas une fatalité (même si je sais que l'on se dit ca) mais ce sentiment disparaît assez vite même si après l'envie elle reste à combattre au quotidien

Profil supprimé - 17/04/2018 à 08h04

Bonjour !

Merci Sophie d’avoir partagé aussi ton expérience, j’espere Que tu trouveras au fond de toi les solutions pour arrêter.

Et merci beaucoup Phoenix pour ton message. J’ai vu ta progression et c’est formidable ce que tu as réussi à faire. Je sais que je peux en arriver là un jour mais est ce le moment ? Avec mon conjoint, nous nous trouvons dans la période cruciale des un an, nous avons vécu une perte douloureuse qui a engendré notamment la dépression mais également une avalanche de problèmes que nous essayons encore de surmonter aujourd’hui.
En tout cas, l’experience Que tu me partages est très encourageante, il faut savoir que je fais également de l’hypnose, ce qui pourrait m’aider dans cette démarche.
Je pense qu’il me faut encore un peu de temps avant de sauter le pas, j’essaie de résoudre beaucoup de choses en même temps et on me dit souvent que j’en fait trop.
J’ai donc décidé de commencer par réduire ma consommation. Il y a deux jours, j’en fumais 10 dans la journée. Hier, j’ai tenu avec trois. Je compte réduire au fil des semaines. Je vous tiendrai au courant car je n’ai vu aucun témoignage de personnes ayant arrêté progressivement.
S’il y en a, je lirai avec plaisir leurs expériences.

J’ai tout de même beaucoup de soutien et mon conjoint cache cette fameuse boîte à malice comme tu dis pour m’eviter De craquer bêtement en milieu de journée.

Encore merci pour vos messages et au plaisir de vous lire à nouveau pour savoir où vous en êtes Sophie et Phoenix.

Bon courage à vous deux aussi