© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Je fume sans arret, que faire ?

Par Profil supprimé Posté le 15/04/2018 à 14h52

Bonjour,

J’écrit ici pour essayer d’avoir de l’aide parce que la c'est plus possible dutout

Je suis en ce moment même en train de fumer un joint.

Il m’est impossible d'arrêter. J’ai essayé pendant 1J avant hier
La soirée est un peux light. J’ai pas trop envie mais c’est plus l’habitude qui me donne envie.

Mais ca passe.
Seulement ce soir la j’ai engloutis presque 3 jours de bouf
1 paquet de 4 jambon
2 plaquettes de chocolat
Un fromage emmental entier (200g
1L de jus de fruit
2 moyen paquet de chips

Tout ça sans arret

Le me couche à 4h-5h lendemain je me reveil il est 16h

La j’étais pas trop bien, sensation désagréable comme si j’étais faible, genre complètement mou, impossible de soulever quoi que ce soit

J’arrive vers 19h, je transpire enormement, je n’ai pas de souffle complet, je stresse, j’ai peur de tout.

J’ai beau resister à m’en rouler un j’y arrive, Jusqu’a minuit 30.

Pendant cette période je suis devenu tellement violent. Pourtant je suis pacifiste. J’ai chooté partout, j’avais la haine, tout ce que j’ai en face de moi n’a plus d’importance, sans compter l’ennui total ! Pourtant j’ai tout ce que je souhaite dans l'appartement, je dois avoir au moins une centaines d'activité à faire (menage, ordi, tel jeu, musique, sortir, préparer à manger, m’occuper de l’appart (reparation) etc..
Mais rien n’est possible, je m´énerve encore plus et la dans la peine de ne plus pouvoir me calmer, je sort mes feulles, ma beu et je fume.

Ensuite : tout redeviens normal, tout d’un coup toute cette tension disparait, cette violence, et même je suis hyper content.
Ça ma fait tellement de bien

C’est de la ou j’ai perdu cette espoir d'arrêter

Et avoir peur que cela se reproduise !
Mais pourquoi quand je souhaite arreter tout ca apparait ?
C’est dans la tete non ?

Quand je fume de la weed, je reflechis plus j’ai l’impression, quand je stop je m´ennuit, je n’arrive plus à réfléchir, un legume presque.

Que faire ?
Ca fait 1 ans que je fume irrégulièrement (2-3/semaines
Mais 6 mois reelement que je fume tout les jours. 3-7 par jours.
Jamais cessée
Ca passe vite.

J’aimerais bien retrouver ma vie normal comme elle était !

Faire mon menage tout les jours plutot que de dormir jusqu’a 13-15h, etre mort au réveil

Faut Sortir... etc....

Me faut de l’aide la..

J’ai perdu mon taff.

Super, une bonne place en plus...
1500 ...

Beau appart

Est-ce que je dois arrêter ou pas ?

Ça va faire quoi ensuite mis appart l’addiction ?

Jvais m'ennuyer ? Devenir agressives.

Quel bazar.....

Que faire ?

2 réponses

Profil supprimé - 17/04/2018 à 11h56

Bonjour Dave,

J'ai commencé a fumer quand j'avais 14 ans et j'ai arrêté pour pouvoir rentrer en cure a 23 ans. J'ai pas pu m'arrêter tant que j'avais quelques chose chez moi. J'ai du jeter les feuilles la weed les cartons même les grinders !
Une facilité ! Le fait de ne pas pouvoir rouler et de ne pas pouvoir en racheter (il faut quitter un peu ses

contacts) m'a beaucoup aidé a l'arrêt sans trop d'agressivité par contre si jetais chez un fumeur ou avec un fumeur là je devenais agressive car je savais que je pouvais fumer ...

En conseil je serais toi je jetterais tout et je m'occuperais comme tu peux le faire.
Essaie de te faire aider il y a beaucoup de centre associatif anti addiction je suis suivie depuis 8 mois et cela m'aide énormément !
Une situation processionnelle est tellement plus importante que n'importe qu'elle addiction
Courage

Moderateur - 20/04/2018 à 10h48

Bonjour Dave,

Se sentir sur les nerfs et très agressif lorsqu'on arrête c'est normal mais cela passe. Avoir de fortes suées cela peut aussi être l'un des symptômes mais pareil, cela passe assez rapidement.

Je ne peux que vous encourager à suivre déjà le conseil de Lili1994 : si vous voulez arrêter débarrassez-vous de tout votre cannabis et de ce qui vous permet de fumer. La présence de cannabis à portée de main ne fait qu'ajouter à votre énervement car vous vous auto-frustrez et vous finissez par craquer. Dans le même ordre d'idée coupez les ponts avec ceux qui vous entraînent à fumer.

En revanche je vous conseille de ne pas arrêter seul. Faites-vous aider au moins par un proche qui puisse, dans les moments difficiles, vous aider à ne pas craquer et auquel vous puissiez rendre des comptes.

De la même manière écrivez les bonnes raisons qui font que vous voulez arrêter le cannabis. Gardez ce papier sur vous pour pouvoir le relire et vous y raccrocher dans les moments difficiles.

Le sevrage "difficile" du cannabis dure entre une à trois semaines mais même dans ce laps de temps, si vous tenez le coup, vous allez commencer à sentir, après les premiers jours, des améliorations. Vous allez vous libérer de quelque chose, retrouver votre calme, avoir l'esprit plus clair, pouvoir renouer avec des amis qui vous sentiront mieux dans votre peau.

Les usagers qui ont arrêté témoignent ici que c'est vraiment positif pour eux d'avoir pu franchir le pas et de ne plus fumer. Accrochez-vous à cette idée.

En retrouvant du dynamise et les idées claires vous verrez que vous ne vous ennuierez pas. Vous serez à même de faire de nouveaux projets, d'entreprendre de nouvelles activités, de faire ce que vous avez à faire sans plus vous poser de question. Trouvez-vous des activités pour vous occuper l'esprit, c'est important dans les premiers temps de l'arrêt pour éviter de constamment y penser.

En espérant pouvoir vous relire ici.

Cordialement,

le modérateur.