© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt du canabis

Par Profil supprimé Posté le 26/05/2018 à 10h15

Bonjour à tous,
Cela fait bientôt 20 ans que je fume des joints et à ce jour j'aimerais pouvoir arriver à arrêter pour pouvoir avoir une vie normale. Je fume des le matin après le café c'est la première chose que je fais et puis j'enchaîne environ entre 10 et 15 par jours cela devient un enfer je n'ai plus aucune vie, je n'ai plus de travail et mes relations avec la famille et mes amis en sont dégradé car ma seule motivation c'est de me défoncés du matin au soir sans pouvoir m'en sortir. Tous les jours je me lève et je me dit c'est bon j'arrête mais dans l'as 10 minutes qui suivent Ben je m'en roule un. J'arrive à un point où je déteste ma vie, tous mon argent y passe j'en arrive même à revendre mes affaires pour ma consommation, je voudrais vraiment m'en sortir et aujourd'hui je n'ai pas fumer j'espère que je vais tenir car j'ai essayé plusieurs fois mais au bout de quelques jours ça devient impossible. J'aimerai avoir des témoignages de personnes dans mon cas qui y sont arrivés.
Merci de votre aide

1 réponse

Profil supprimé - 27/05/2018 à 22h12

Salut Irene,

J'ai fumé pendant plus 25 ans et j'ai tenté d'arrêter maintes fois sans succès, ma grosse erreur a été de passer de 10/15 joints par jour à 0 d'un seul coup ...
J'ai arrêter sans gros problèmes en diminuant progressivement, voilà ce qui a marché pour moi :
Etape 1 : 2 bedos par jour pendant 4-5 jours: 1er joint en fin d'après midi et le 2ème vers 21h, couché à 22h
Etape 2 : 1 bédo le soir pendant 4-5 jours : uniquement le soir vers 21h
Etape 3 : 1 bedo le soir tous les 2 jours pdt 4-5 jours : uniquement le soir vers 21h
Etape 4 : 1 bedo le soir tous les 3-4 jours pdt 6-8 jours : toujours uniquement le soir
et puis fini ...
J'ai dû prendre 1 somnifère les pires soir quand je n'arrivais plus à dormir mais au total j'ai dû prendre 2-3 somnifères max en 8 jours lors de la dernière étape.
Tu y penseras sûrement encore pendant quelques temps mais l'envie "irrésistible" aura disparue, à toi de te motiver pour ne pas replonger
Va courir un peu le soir si tu sens un trop plein d'énergie et évite pour toujours les fumeurs de bédos pour ne pas replonger ...
Je ne fume plus depuis 6 ans maintenant et ma vie est carrément mieux comme cela

Courage, tu vas y arriver

Yoann