© Drogues Info Service - 6 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Cannabis

Par Profil supprimé Posté le 04/11/2018 à 07h25

Bonjour, je me lance dans mon histoire peu être que quelqu'un va savoir m'aider..

Je suis une grande fumeuse de cannabis depuis plus de 11 ans et aujourd'hui est mon premier jour de sevrage, sans grande volonter de ma part je l'avoue.. je suis plutôt prise au dépourvue et être obligée du jours au lendemain a arrêter sans grandes volonté je me sens pas prête..

Quand j'ai commencer a fumé a l age de 15 ans c'était vraiment un échappatoire a mon nervosité de tous.. les problèmes a l'ecole, le manque de confiance en moi, les problèmes que j avais a la maison... tous ce malaitre disparaissait.. et aujourd'hui en aretant tous j ai peur que tous ce malaitre revienne et de ne pas être une bonne personne.
J ai peur de pas savoir gerer l envie, car je suis une grosse consommatrice je fume des joints comme si c etais des clopes, j ai réussi a areter la cigarette sans problème depuis 1 an mais comment faire pout arrêter du jour au lendemain quelque chose qui est si imprégné dans ma vie depuis toutes ses années ?
C'est un ultimatome de mon conjoint.. tous cet argent dépensé on aurait pu faire une voyage au etat unis et je comprend très bien qu il ne veuille plus mettre 1 centimes pour me faire fumer, mais je trouve sa méthode trop drastique, je me sens pas prête, je sais déjà que je n aurait aucun soutien de sa part mais alors ou puiser ce soutien ???

## 1 réponse

---

Profil supprimé - 05/11/2018 à 23h53

Coucou Sophie ,

Comme toi , j'étais une grosse fumeuse de cannabis , mais aujourd'hui j'en suis à mon 15ème jour de sevrage et tout va pour le mieux . Jamais je n'aurai pensé dire ça il y a 2 semaine en arrière . C'est clair que c'était un échappatoire pour moi également .

Déjà , si au fond de toi tu n'as pas envie d'arrêter ça va être compliqué . Moi je consommais 6 joints par jours environ . J'ai voulu stopper net il y a 1 mois et demii , et pourtant malgré ma motivation et ma réelle envie , j'ai pété un plomb puis j'ai craqué . Mon conjoint qui fume également , m'a conseillé de diminuer plutôt que d'arrêt d'un coup . J'ai donc fortement diminué puis j'ai commencé a n'en fumer plus qu'un seul le soir pendant quelques jours , puis après juste 3/4 taff qui me faisait un effet boeut . et du jour au lendemain ça m'a carrément écoeuré , conforté dans l'idée qu'il fallait que j'arrête ça . Après ma motivation c'est pour récupérer mon permis du coup ça aide .

Depuis mon arrêt , je fume énormément de cigarette par contre . Une boite de 30g par jour . mais bon , plus de shit .
Je te conseille déjà de diminuer , car un arrêt brutal , surtout si tu n'a pas vraiment envie d'arrêter ça va etre dur à gérer . Je lis que ton conjoint ne te soutien pas , dommage car c'est super important . Après il n'a pas tort , c'est un ruine budget tout ça . Si je compte tout l'oseille que j'ai pu mettre la dedans , je ne préfère même pas y penser . ça fait peur , j'aurai pu me payer un beau voyage aussi . Essaie de faire une liste avec le pour et le contre . essaie de t'occuper un maximum l'esprit pour ne pas trop y penser .

Je t'envoie plein de courage , essaie de tenir le coup bisous