© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Gros problème pour arrêter la fumette le soir

Par Profil supprimé Posté le 16/12/2018 à 13h32

Je n’y jamais attaché trop d’importance : je ne fume des joints que le soir et encore, avec des périodes sans. J’ai toujours pensé que c’était « maitrisé » ; d’ailleurs, j’ai une famille, une vie sociale assez remplie, bref, plein de bonnes choses dans ma vie qui m’ont toujours fait dire : « bah ça va, rien de bien grave ». Le problème est venu quand j’ai voulu arrêté pour faire d’autres choses le soir.
A un moment donné, j’ai eu cette envie d’être plus créatif le soir, de faire de la musique, du dessin ou d’écrire, enfin ce genre de choses. Seulement, je n’y suis pas arrivé. J’ai réussi à arrêter de fumer, ça oui et la journée cela m’a clairement donné une surcroit d’énergie et de motivation mais venu le soir… C’est comme si à chaque fois, je perds de vue ce pour quoi j’ai souhaité arrêté. Dès que le jour se couche, que la journée de boulot est terminé, les enfants couchés, et bien, je trainasse et je me sens passablement déprimé. Alors, au bout d’un moment, je replonge dans le pétard. Je fume et je fais ce que j’ai toujours fait : être passif en regardant des séries ou en lisant des bouquins.
C’est vraiment une sensation très étrange que d’abriter en soi ces deux facettes de moi-même : cette partie de moi, la journée, qui souhaiterait réellement, sincèrement, que je fasse autre chose le soir, et cette partie de moi, le soir, qui tout aussi réellement et sincèrement…Eh bien, veux juste passer du bon temps et n’a aucune motivation pour toutes ces activités qui par ailleurs, me plaisent.
Cela fait plusieurs fois que je passe par ce cycle de fumette- ras-le-bol – envie d’arrêter – arrêt – glandouille – déprime – retour de la fumette. Et pour tout dire, je commence à me sentir vraiment coincé dans ce cycle, comme un hamster dans sa cage qui fait tourner toujours la même roue.
Aussi, si vous connaissez la même chose ou si vous avez un avis sur la question, des idées de ce que je pourrais faire, je vous en serais reconnaissant.

3 réponses

Profil supprimé - 27/12/2018 à 18h26

Du sport

Profil supprimé - 06/01/2019 à 21h38

Je suis EXACTEMENT comme toi, moi aussi j'ai aucun mal à arrêter la journée mais le soir venu, je ressens une envie irrépressible de fumer et de larver dans mon lit. Comme toi, j'ai envie de profiter de mes soirées pour faire de la musique. Comme toi, ce cycle devient infernal et je te le dis Vorenus, IL EST TEMPS D'AGIR POUR DE BON !!

On a pris une très mauvaise habitude depuis de trop nombreuses années et il est dur d'en sortir aujourd'hui, et

cela est tout à fait normal. J'en suis moi même à mon 5eme jour d'arrêt et le soir c'est très dur, j'ai failli recraquer ce soir, heureusement mon dealer ne me répond pas, mais j'ai quand même failli aller à la cité pour acheter. Finalement j'ai réussi à me raisonner en me disant que ça ne me ferais pas avancer au contraire.

Nous avons pris la décision d'arrêter alors il faut qu'on tienne. Cela ne peux venir que de nous !! C'est une période difficile à passer mais ensuite dans quelques semaines/mois cela sera devenu normal de ne pas fumer le soir.

Je ne me vois pas personnellement avoir besoin de fumer un joint tous les soirs toute ma vie, et c'est le cas pour toi aussi je suis sûr. Il faut tenir bon mon gars, on est sur la bonne voie, serrons nous les coudes, je sais exactement ce que tu ressens, ton témoignage est très similaire au mien.

Pas le choix il faut SE BATTRE contre cette put1 d'addiction !

Et effectivement se mettre au sport, à la musique, au poney , tout ce que tu veux peux aider mais ce manque sera quand même présent le soir, il ne faut pas se leurré. Au moment où je t'écris je rêverais d'avoir un gros pétard dans la bouche mais il ne faut pas. Car j'ai pris cette décision d'arrêter et je sais pourquoi je le fais, pour avoir une vie meilleure ensuite.

Courage mec on est ensembles !

Profil supprimé - 07/01/2019 à 10h18

Hey, merci pour le soutien et les idées.
Je tente un nouveau truc de barge depuis la semaine dernière. Comme j'en avais marre de me traîner les soirs, j'ai décidé de faire carrément une croix dessus, de me coucher tôt et de me lever aux aurores. Depuis une semaine, je me lève à 6 heures comme ça j'ai du temps pour faire ce que je veux avant d'aller au boulot et, évidemment, le soir je suis crevé donc je vais me coucher vers 22h au lieu des habituelles 23-24h. Jusqu’ici ça ne marche pas mal. Alors on ne va pas se mentir: le réveil à 6 heure, c’est violent ! Surtout les premières fois. Mais il y a un vrai plaisir à se prouver qu'on peut s'arracher à ses habitudes, du moins, tenter quelque chose de nouveau. Et puis une fois habillé et une tasse de café en main (je prépare la cafetière la veille, comme ça, j’ai plus qu’à la mettre en route) ben ce n’est pas si mal, l’ambiance grand calme, la clarté du jour qui se lève, etc.
Et surtout, quand j’ai fini de faire mes petites délires d’écritures ou musicaux, ben je suis content de moi. Pour cette journée, j’aurai au moins fait un truc qui n’appartient qu’à moi. C’est assez motivant.
Voilà, à voir si ça tient sur la durée, vu qu’on sait bien que le principal problème avec les addictions c’est le risque de rechute, mais jusqu’ici en tout cas, ça fonctionne vraiment: le soir, au lieu de me morfondre ou de rester comme un con à rêver d’un bon gros pèt, ben je m’endors comme un bébé.