© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Forums pour les consommateurs

1-2 semaines que j'ai arrêter de fumer. Et je le vie très mal

Par Profil supprimé Posté le 19/01/2019 à 09h32

Ça fais 6 ans que je fume tout les jours, j'ai commencer à diminuer quand j'ai repris mes études, et le travail, mais j'enchaînais 3 ou 4 joints à la suite le soir avant de me coucher. J'ai décider d'arrêter il y a une semaine ou 2. Mais je le vie très mal, étant graphisme et etudie en art, je n'ai plus aucune inspiration, plus de créativité. C'est à peine si je sais me servir d'un crayon à papier. Je suis très agressive, irritante avec mes proches, mes collègues, et mes professeurs. Intérieurement, je souffre, j'ai une haine qui ne cesse de s'agrandir, je me sens triste, vide et en colère. Et je me demande encore pourquoi j'ai arrêter si ça me met dans cet état depuis plus d'une semaine.J'ai essayer de faire du sport pour me calmer, mais ça m'énerve encore plus. J'ai peur des conséquences de mes crises de colères incessante.

5 réponses

Moderateur - 21/01/2019 à 16h23

Bonjour Weedys,

Les crises de colère, l'irritabilité, cela fait partie des symptômes possibles d'un arrêt du cannabis. Certains facteurs peuvent y contribuer ou au contraire les atténuer. Avez-vous par exemple à portée de main, facilement atteignable, du cannabis et du matériel spécifique pour le consommer ? Si c'est le cas alors vous augmentez en fait votre frustration et votre énervement. Je vous recommande de tout jeter ou faire jeter tout cela.

Votre état d'énervement n'est pas propice à la créativité mais cela reviendra. Accrochez-vous à l'idée que vous êtes en plein sevrage, que tout cela n'est que temporaire et que vous allez retrouver au contraire beaucoup de clarté d'esprit et de dynamisme en ayant arrêté de fumer.

Dans ce qui peut vous aider à passer le cap il y a le fait d'essayer de vous occuper au maximum dans des activités plaisantes. Il faut que vous puissiez faire diversion d'une part, pour moins y penser, et que vous retrouviez du plaisir à vivre votre vie d'autre part.

Bonne continuation et nous restons à l'écoute pour que vous nous racontiez la suite. Dites-vous juste "aujourd'hui je ne consomme pas de cannabis", un jour à la fois on y arrive beaucoup mieux en fait plutôt que si l'on se projette dans le futur. Chaque jour ne menez que le combat du jour. Si vous tenez le coup bientôt vous y penserez beaucoup moins.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 21/01/2019 à 20h20

Bonsoir, tu as fait le pire du chemin, après, C est la remontée, ça énervé, d arrêter, je suis dans le cas, à me demander si ça vaut vraiment la peine, mais, ayant repris après 3 ans, d arrêt total, pour moi, je me sentais bien plus inspiré étant sevré, et bien plus d énergie aussi, je ne me cachais plus derriere cette armure et ne repoussais plus les choses à plus tard... Et pour moi, C est revenu en moin d un mois... La, je stoppé depuis 4/5 jours, et, ayant rechuté bêtement, je vais prendre ma faiblesse au sérieux, et ne reprendrais pas, C est décidé. Sur, le moment est pénible...
En espérant que mon histoire te donne le courage de continuer ta démarche.
Force et courage..

Profil supprimé - 22/01/2019 à 17h26

Bonsoir,

Je ne pensais pas qu'on allais m'écouter, ou bien me répondre. Je vous remercie, ça m'a fais sourire vos messages de soutiens.

J'ai décider de faire du tri dans mes affaires afin de ne plus croiser du matériels ou de chose me faisant penser au canabis. Je me sens un peu moins énerver, j'ai un peu plus de motivation. Mais entre temps j'ai fumer un join samedi soir avec un amis. Je me dis que c'est peut être pour ça que je me sens plus légère aujourd'hui. Mais je culpabilise tellement.

Mouc, bon courage à toi, si tu as réussis à arrêter 3 ans, tu peux encore le faire. J'admire la force dont tu as fais preuve, c'est très fatiguant d'arrêter de fumer. Si tu as besoin n'hésite pas !

Moderateur - 23/01/2019 à 09h08

Bonjour Weedys,

Pardonnez-vous votre passé, pardonnez-vous ce joint fumé s'il vous a permis de relâcher un peu la pression mais n'allez pas plus loin et, surtout, ne perdez pas de vue votre objectif : en finir avec tout ça et construire enfin votre vie pour ne pas avoir de regrets ensuite.

Il y a des choses positives dans votre message : vous faites le tri, vous êtes un peu plus motivé. C'est l'effet du fait que vous avez arrêté aussi ! Nous vous encourageons à continuer et restons à l'écoute.

A bientôt.

Le modérateur.

Profil supprimé - 23/01/2019 à 18h29

Salut, t inquiète pas pour moi, je suis décidé...
Si je suis là, C est qu il faut que je parle. J ais la tchatche.

J espère pas soûler tout de meme
Le stress c est ma pénitence, et C est pas cher payé, après 20bans d abus...
Combien en meur, du tabac en stoppant trop tard ?
1 joint, C est pas un echec
Chacun son ritme, faut pas se priver, faut que le moment soit la et ça passe tout seul.
Perso, yen a partout autour de moi, et tout mes collègues consomment, mais c est moi qui a un problème, avec le produit, je sais lequel, et je connais les bienfaits de l arrêt.
Je regrette d avoir repris mais aurais je pense tirer la leçon de ne jamais reprendre.
Faut pas culpabiliser, si t as décidé d arrêter, tu arrêtera, C est sur.
Toute pause est bonne à prendre et tu devrais plus tôt être fière de ta démarche... C est toi seule qui fait tout ça.
Je te connais pas mais moi, je suis fier de toi.
Ptetre tu donnera des nouvelles...
Courage, et positive.
Salut