FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# ARRÊT TABAC ET COMPAGNIE

Par Lawcean Posté le 12/09/2022 à 09h55

Bonjour tout le monde Je vous écris ce poste pour témoigner. Je fume depuis l'âge de 15 ans tabac et pétard. Aujourd'hui j'en ai 51 et je n'ai jamais arrêté. J'ai une amie qui a un cancer du poumon ça fait 2 ans que je la suis et cela me sert énormément de leçons. J'ai envie d'arrêter j'ai donc commencé il y a 18 jours par arrêter la cigarette je ne fumais pas beaucoup de clopes 4 ou 5 par jour mais j'ai gardé ma consommation de joint pour le soir. Les 15 premiers jours ont été très durs gros manque et je ne faisais que penser à ces p****** de cigarettes. Je prends aussi du kudzu ce sont des plantes qui m'aident ainsi que du griffonia.
En général je fume trois pétards par soir et depuis quelques temps il m'arrive d'en fumer 4 ou 5. Évidemment le matin sale gueule et fatigué. Du moment où je commence à en fumer un les autres suivent...
Alors du coup j'ai repris le vélo et la marche cela m'aide à combler mes journées quand je ne travaille pas. Je n'ai pas fumé une clope depuis 18 jours mais j'ai gardé mes deux pétards du soir petit à petit j'essaie de diminuer je suis passé de 4 à 3 de 3 à 2. Hier super contente je n'en ai fumé que un .. c'est un exploit pour moi. Je me sens plus dynamique j'ai une meilleure gueule je suis motivé. Je vis au jour le jour je me pose pas la question si je vais arrêter pour toujours mais c'est dans mon intérêt alors j'y vais doucement il me reste un morceau à la fin de celui-ci je n'en achète plus c'est décidé. Je ne me mets pas la pression sinon ça serait trop dur 36 ans que je fume on ne peut pas arrêter du jour au lendemain. J'aimerais trouver des personnes qui sont dans le même cas que moi pour qu'on se puisse se serrer les coudes et se dire où on en est. Mon but est de fumer comme pétard à partir du 1er octobre et de me donner un mois pour l'enlever. Donc j'arriverai au mois de novembre le mois sans fumer... J'espère que je vais y arriver.
Si ça vous dit on peut en discuter.
À bientôt

## 5 RÉPONSES

**Nouvelle-France1534 - 21/09/2022 à 09h04**

Bonjour Lawcean. Le 12 juin, j'ai dit Adios à Marijuana. Votre expérience rassemble à une vieille amie qui elle aussi à débuter vers 14 ans. Elle a maintenant 61 ans et souffre sans s'en rendre compte encore, de sa consommation et ne semble pas motivée à changer quoi que ce soit.

Vous, vous avez compris 10 ans avant elle que pour profiter de la vie réel, il faut mettre de côté ce qui nous la rend irréel.

Au risque de me répéter, il y a souvent un syndrome qui suit le sevrage mais il s'estompe avec le temps. Malgré qu'il ne ce manifeste pas chez toutes les personnes, ils est fréquent.
Morale qui fluctue, perte de motivation, dysphorie, etc. Le cerveau se ré équipe pour pouvoir fabriquer à nouveau ses propres drogues. Cela peu prendre du temps.

Contrairement à vous, je n'ai pas arrêter la cigarette. Ça va venir plus tard. Pour ma part, je me débarrasse également du Zopiclone (Imovan) que je prends depuis plusieurs années pour m'endormir et qui me cause présentement de l'anxiété et de la confusion. J'espère que vous avez tenus le coup jusqu' ici. Sinon, reprenez-vous car comme je l'ai lu je crois sur ce même site, cela fait partie du parcours.

Bonne journée à vous.

**Lawcean - 21/12/2022 à 09h54**

Bonjour nouvelle France.
Merci pour votre réponse il y a un moment que je ne t'ai pas venu regarder. D'où ma réponse tardive. Il s'est passé beaucoup de choses depuis ce premier post. Malheureusement j'ai tenu que deux mois sans fumer une cigarette un rythme de 2 pétard par soir. Entre-temps mon amie est morte de son cancer des poumons le 20 novembre 2022. Et depuis ce jour je me remets à fumer mes quatre pétards voir plus. Je n'ai aucune volonté pourtant au fond de moi j'ai vraiment envie d'arrêter mais j'aime tellement ça...
J'ai fait la réserve pour Noël j'ai pas pu résister alors je décide de me donner le challenge au 1er janvier 2023 mais ce sont des paroles.... Peut-être qu'on pourrait être plusieurs à faire ce challenge et s'écrire très souvent pour se motiver.
Je voudrais me faire aider mais j'ai pas les moyens d'aller voir un psychologue. Je n'ai pas envie non plus d'aller voir mon docteur traitant et de lui raconter que je fume depuis 36 ans ça me gêne et je ne peux pas lui en parler. Est-ce qu'on peut voir quelqu'un que l'on ne connaît pas ou c'est remboursé par la sécu ?
Voilà si quelqu'un est intéressé on pourrait débattre à bientôt..

**Zizou45 - 02/02/2023 à 19h04**

Bonjour Lawcean, j'ai 44 ans et j'ai commencé à 14 ans donc 30 ans de cannabis, il y a des vidéos auto-hypnose sur YouTube, sa m'aide mais j'ai un traitement atarax 25mg, le sevrage est très dur mais je ne lâche pas l'affaire, sa m'a pris d'un coup quand je fumais j'angoissai alors que normalement j'aurais du être détendu, pour ma part je pense que mon corps n'en voulait plus, petite anecdotes tout de même j'ai dit que j'arrêterai a 44 ans peut-être mon inconscient étais prêt pour le changement mais pas mon conscient, sa fait 5 jours

que j'ai arrêté et c'est très dure pour moi mais je sais que j'irai mieux après le sevrage, il ne faut pas perdre espoir et solidifier sa volonté, courage mon ami

---

**Nouvelle-France1534 - 08/02/2023 à 21h25**

Salut Zizou45.

Je sais que tu ne t'adressaits pas à moi mais si je peux aider...

Pour te guider, je t'informe sur un syndrome (PAWS) qui suit le sevrage physique après 3 semaines pour les consommateurs réguliers que leurs cerveau ont subit des modifications au fil du temps pour pouvoir fonctionner malgré la substance et qui du coup, quand on le prive soudainement de la substance qui était devenu essentiel à son fonctionnement suite aux modifications physique... J'ai été abstinant durant 6 mois et vécu une grave dépression que j'ai trouvé terrible mais qu'à cause de la connaissance de ce syndrome, que j'ai pu traverser les 6 mois. Les 3 premiers mois ont été vraiment éprouvant puis de plus en plus, je retrouvais le morale, etc. la normalité. Ceux qui nies ce syndrome, sont des incompétents ignorants.... J'ai repris il y a 2 mois avec une consommation que j'apprends à maîtriser.

À ce jour, c'est concluant. Les effets du THC sont d'autant plus intéressant. Je me donne le droit 2x semaine à raison de 1/2 joint à chaque fois, soit, 1 joint par semaine au total. Puisque mon cerveau pendant 6 mois sans THC, s'est remodifié pour pouvoir refonctionner plus normalement sans THC donc 1/2 ça buzz toute une soirée et la modification du cerveau est de beaucoup atténué par rapport à une consommation plus régulière. J'aime beaucoup mieux mieux contrôler que de m'abstenir de ce grand plaisir pour toujours. Une chose en terminant. On est plus addict à la culpabilité qu'au THC. Je triche un peu mais aussitôt, je me pardonne et continue à consommer selon mon programme fixé en gardant en tête que l'on doit avoir une discipline à ce niveau et que le pire, c'est de faire les choses sans tenir compte que tout changement durable doit ce faire intelligemment en s'apprrivoisant tranquillement. En terminant, s'il y'a rechute, on en profite pour NE PAS CE CULPABILISER. YARK CACA! C'est contre productifs. On prends le moins de THC possible. Si l'effet diminue avec le temps, on prends des pauses de journées puis on garde ou diminue le THC consommer et ainsi, on retrouve une Homéostasie (équilibre chimique) du cerveau graduellement avec le temps. Pour ma part, je ne recommande riens. Je suggère c'est tout selon mon vécu et ma compréhension.

Voici un lien pour lire d'autres infos que j'ai déjà écrit et vidéo sur le syndrome qui suit le sevrage physique de 3 semaines

Bonne Nuit.

P.s. Je vie en Nouvelle-France (Québec) où le gouvernement gère la vente du Cannabis via une société d'état SQDC (voir site) où les très nombreux produits sont contrôlés et spécifié. TAUX THC% de 0.1 à 28% (VERS 1990 les Taux THC n'était que de 4%). La plupart des cannabis en 2023 sont 5x plus élevé que dans ce temps là. FAUT ÊTRE EXTRÊMEMENT VIGILANTS MAINTENANT car l'adaptation du cerveau est totalement en corrélation avec le taux ingéré et sur sa prévalence, sa persévérance dans le temps, etc...

https://www.drogues-info-service....ns-Cannabis-RECHUTE-CHUTE-et-ASTUCES

---

**Zizou45 - 25/02/2023 à 00h17**

Bonjour Nouvelle France,
Merci beaucoup pour ton message même si il m'a fait peur et c'est pour cela que j'ai été long à t'écrire.
Franchement je n'ai plus l'envie de fumer le THC, j'ai décidé clairement de faire une croix dessus, je bois 2 verres de vln 2x par semaine, je fume 2g de cbd par semaine et je fume 5 cigarettes par jour et je commence à voir le bout du tunnel, pour moi le pire c'est les cauchemars car à chaque fois je fais des crises d'angoisses à cause de cela, j'ai décidé de contrôler mon cerveau en pratiquant une re-programmation de mon subconscient quand mes ondes Thêta sont ouvert c'est à dire 7mn avant de dormir et 7mn au réveil mais au réveil je n'y arrive pas a me concentrer à cause des cauchemars, je suis bizarrement beaucoup plus calme qu'avant, ma libido a diminué, je dirais que j'ai encore une bonne semaine voir 10 jours à tenir pour être bien dans ma peau, c'est un changement radical pour moi mais je pense que j'en avais besoin, avant j'étais égoïste et maintenant j'ai envie d'aider les personnes dans le besoin où les animaux, spirituellement le THC m'a détruit et grâce à la religion je retrouve enfin un peu de moi c'est à dire ma vraie personnalité, je me rappel avant que je commence à fumer j'étais un bon petit gars même si mes parents étaient pas au top d'ailleurs c'est pour cela que j'ai commencé à fumer, l'éducation d'un enfant c'est important car c'est son avenir que l'on doit préparer mais pas de chance pour moi je n'ai pas connu ça. j'espère du fond du cœur que toutes les personnes voulant arrêter leurs addictions néfastes puissent y arriver avec facilité.
Merci encore pour ton soutien et tes encouragements.
Je te souhaite tout le bonheur du monde

---