FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

COMMENT ARRÉTER DE FUMER DU CANNABIS?

Par Profil supprimé Posté le 06/02/2012 à 13h39

bonjour a tous je fume du cannabis depuis l'age de 15 ans j'ai maintenant 21 ans et j'essay d'areter de fumer depuis 2 mois mais a chaque fois j'arete 2 jours et je recommence chaque jour je pensse qu'a sa.Mais la sa fait 2 jours que je ne fume pas et j'ai une réel volonté mais il y a baucoup de tentation autour de moi car tous mes amis fume le cannabis.Comment faire pour que je ne pense plus a sa, et que je ne me laisse pas tenter.Si vous avez des conseil a me donner j'en est vraiment besoin je crois car seul la volonté ne sufit pas (pour moi en tout cas)merci d'avance pour vos reponsses

6 RÉPONSES

Profil supprimé - 08/02/2012 à 18h20

Bonjour Vanabis,

Je suis le modérateur de ces forums. Merci tout d'abord d'avoir laissé votre témoignage ici !

Lorsqu'on essaye d'arrêter, les amis et certains contextes (lieux, moments) dans lesquels on a l'habitude de fumer sont de très gros obstacles à la réussite. Pour arrêter il faut malheureusement essayer de couper les ponts autant que faire ce peut avec tout ce qui provoque une tentation à fumer chez vous.

Un second point important est que vous prévoyiez de vous changer les idées et donc de vous occuper l'esprit. Faites des activités, ne restez pas à rien faire sous peine de ruminer et de ne penser qu'à ça.

Il est important aussi de vous récompenser. Economisez l'argent que vous ne dépensez plus dans le cannabis. Au bout d'un moment achetez-vous quelque chose qui vous plaise et que vous ne pouvez pas vous payer habituellement.

Enfin faites autour de vous la publicité sur le fait que vous avez décidé d'arrêter, de changer vos habitudes. Ne restez pas seul avec cela afin de voir quels amis vous soutiennent et vous aident, lesquels au contraire ne vous prennent pas au sérieux et vous enfoncent. N'hésitez pas si nécessaire à vous faire aider par des professionnels. Il y a des centres de soins qui peuvent vous soutenir dans votre démarche d'arrêt, gratuitement. Si besoin recherchez dans notre rubrique "S'orienter" (lien ci-dessous).

Voici également un lien vers un ["Guide d'aide à l'arrêt du cannabis"->http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/807.pdf] (téléchargement direct en pdf) qui peut vous aider à mettre le pied à l'étrier.

En espérant que vous y arriverez, n'hésitez pas à venir nous faire part ici de vos progrès ou tout simplement de ce qui se passe pour vous.

Cordialement,

Le modérateur.

bluenaranja - 09/02/2012 à 13h54

Hello !

Je ne peux que souligner la justesse de tous les conseils du modo - je suis passée par là pour les drogues dures.

Et, avec l'expérience, je dirais que pour le cannabis,ce n'est pas le produit en lui-même mais bien la relation, la place qu'il occupe dans notre vie qui suscite la dépendance.

Pour certains, arrêter le canna n'est rien, pour d'autres, c'est très dur et peut même entraîner des symptômes physiques, créés par le cerveau : des messages d'alerte pour signifier qu'il n'est pas dans son "bain chimique" habituel.

J'en parlais hier avec une amie, qui a traversé les mêmes difficultés, et pour l'avoir vu sur une émission d'arte, et l'avoir vécu, je pense que, quelque part, on met des modes de fonctionnement en route, que le cerveau intègre parfaitement - problème, stress puis fume et relaxation.
Il faut casser ces routines, par exemple en faisant des choses gratifiantes hors drogues, en mettant de l'argent de côté pour des choses qui nous font plaisir à long terme, en analysant les causes et les conséquences.

Cela peut passer par plein de choses, faire des croix sur un calendrier pour voir les jours puis les mois sans, rencontrer des gens intéressants hors canna, contrôler un minimum ses pensées et ses sentiments - d'abord apprendre à les reconnaitre.
Savoir quand c'est nous ou le produit qui parle, quand on est un peu mal, ne pas s'enfermer là-dedans - spirale - mais se forcer à faire

autre chose. Si c'est vraiment trop dur, se faire aider par du yoga, des plantes ou un médecin traitant.

A force de "penser positif" de nouvelles routines se créent. Cela prend du temps, mais cela en vaut la peine.

Bon, moi j'ai mis longtemps car je suis partie de très loin, j'ai longtemps été dans l'auto destruction comme manière de me sentir vivante, puis dans la survie. Puis dans la vie, mais je pensais toujours par rapport à la came. Je n'étais plus dedans mais je pensais toujours : c'est mieux qu'avant.
Aujourd'hui, je n'y pense plus du tout, je suis tournée vers le futur et la volonté de me réaliser.

J'ai arrêté de fumer régulièrement du cannabis lorsque je me suis rendu compte que pour moi, le cannabis était un moyen d'atténuer la réalité.
Comme si je me baladais avec un seau en plastique sur la tête, constamment, pour moins voir et moins entendre, avoir un filtre entre moi et le monde. Et ça ne me plaisait pas, la vie est trop courte, je voulais être de plein pied dans le monde - choix tout à fait perso hein, je dis pas que le canna est bon ou mauvais, je dis que quand on a décidé d'arrêter ou de changer et qu'on y arrive pas, cela peut rendre malheureux, alors autant mettre toutes les chances de son côté.

Juste pour te dire que c'est possible, cela peut aussi passer par des rechutes, mais tant que tu gardes ton objectif de vue, tu progresses. Si jamais un jour tu craques, ne te dis pas je suis nul tout est foutu, mais analyse le pourquoi du comment, pour apprendre et ne pas reproduire.

bon courage
blue

Profil supprimé - 17/02/2012 à 13h51

Bonjour à tous,

Si j'interviens ici, c'est pour souligner le manque d'informations sur les sites français concernant les moyens à disposition pour arrêter de fumer du cannabis sans difficulté.

Tout d'abord, je tiens à souligner le fait que j'ai été un utilisateur de cannabis quotidien durant les derniers 18 mois (en moyenne 3 à 5 grammes par jour, marijuana avec entre 20 et 25% de THC). Je suis en ce moment dans mon processus d'arrêt.

Sur tous les sites comme celui-ci, il est dit toutes les remarques que l'on a déjà lues et entendues auparavant. Rien de nouveau. "Ne commencez pas", "fumer du cannabis n'est pas bon pour la santé", "pour arrêter changez de fréquentations et de mode de vie". Voici le genre de choses que l'on peut lire ici et là. Fort bien. Tout le monde le sait déjà.

Ce que l'on ne nous dit pas, c'est pourquoi ni comment le cannabis crée une dépendance, pas seulement psychologique, mais aussi PHYSIQUE.

C'est un scandale qu'il m'ait fallu des heures et des heures de recherche personnelle afin d'arriver à trouver des informations pertinentes à propos de la question que tout le monde se pose : "Comment arrêter de fumer du cannabis ?", alors qu'ici même un forum y est spécialement dédié, et aucun des dits "modérateurs", qui ne doivent probablement avoir aucune connaissance sur le système endocannabinoid présent dans notre cerveau.

Merci les "modérateurs", merci à notre cher gouvernement, merci à vous tous qui, continuent sans cesse à nous dire qu'il faut arrêter de fumer et que ce n'est pas bien au lieu de NOUS DONNER LES SOLUTIONS DONT NOUS AVONS BESOIN. Honte à vous tous.

Passons dans le vif du sujet : il existe un moyen de réduire considérablement, voire de supprimer les symptômes de manque engendrés par l'arrêt du cannabis. C'est la MODULATION ENDOCANNABINOIDE.

Voici ce dont on a besoin :
- AM-404 (métabolisant actif du paracétamol);
- N-oleoylethanolamine et N-linoleoylethanolamine (trouvables dans le chocolat);
- Biochanin A (trouvable dans le soja ou les cacahuètes);
- Acide arachidonic (acide gras omega-6);
- Glycerol (substitut au sucre);
- N-arachidonoyl phosphatidylethanomaline (NAPE), dans l'huile de saffran ou de carthame (à vérifier ?);
- Acide pantothenic (vitamine B5);
- Exercice physique.

Pourquoi avons-nous besoin de ces suppléments lorsque nous voulons arrêter de fumer ? Simplement car notre corps ne supporte pas l'arrêt (brutal) de cannabis (plus particulièrement le THC). Il faut donc moduler le système endocannabinoid afin d'augmenter le niveau de synthèse et de libération d'anandamine et de 2-AG, qui sont les endocannabinoid primaires, et agonistes au récepteur cannabinoid CB1R.

En d'autres termes, il est tout-à-fait possible d'arrêter de fumer du cannabis sans ressentir trop de manque.

Pourquoi suis-je le 1er français à écrire ça sur internet ??? Pensez aux autres dans le même cas, bon sang !!!!

(voici ma source, en anglais http://www.drugs-forum.com/forum/showthread.php?t=154610)

Profil supprimé - 17/02/2012 à 21h32

Bonjour Frankie,

Je suis le modérateur. Je suis désolé si vous avez l'impression que nous ne rendons pas tous les services que nous devrions aux usagers de cannabis qui essayent d'arrêter.

J'espère que les informations que vous apportez seront utiles à quelqu'un. J'attire cependant votre attention mais aussi celle de tous les lecteurs, sur le fait que les données que vous rapportez ici ne sont pas validées pour constituer une solution aux problèmes que pourraient poser un arrêt du cannabis. C'est d'ailleurs y compris ce qui est écrit dans le forum que vous donnez en lien (je traduis) : {"Plusieurs voies de modulation des eCB (endocannabinoïdes) sont envisagées et l'efficacité de leur effets in vivo reste en question. Une seule étude de cas suggère que les symptômes de manque induits par l'arrêt peuvent être abolis par la modulation des eCB, quoique d'autres études soient nécessaires pour généraliser ces données à une population plus large"}.

Bonne continuation et bonne réussite dans votre arrêt.

Cordialement,

Le modérateur.

---

bluenaranja - 19/02/2012 à 15h51

Hello !

Je trouve tes suggestions très intéressantes, c'est vrai que proposer des compléments alimentaires pour faciliter l'arrêt, cela peut être utile.

Surtout, comment dire, je pense que la dépendance au cannabis, comme les autres, tire ses origines à la fois du cerveau et du produit en lui-même, des conditions de vie aussi, de plein de facteurs différents.

Le problème, c'est qu'il n'y a pas de solutions miracles.
Perso, que les gens fument du shit, ça ne me dérange pas du tout - je dis pas que le shit, c'est mal !
Par contre, ce qui me dérange, c'est les gens qui veulent arrêter, qui n'y arrivent pas et qui en souffrent. Parce que ça,je connais par coeur.
L'addiction et toutes les tonalités de cette souffrance mentale et physique qu'est le manque.

J'ai eu ici la preuve de ce dont je me doutais déjà, oui, on peut être en manque de cannabis.
Après on est tous différents face à ça,et c'est pas juste !
Certains vont arrêter presque 'naturellement", d'autres vont avoir juste 2-3 jours de cauchemars et quelques petites envies intempestives, vite balayées et pour d'autres, cela va être beaucoup plus dur.- insomnies, tremblements et j'en passe...

Il me semble que c'est plus un manque psy - qui se traduit par des manifestations physiques. Toutes façons, le corps fait presque toujours écho à l'âme, d'une certaine manière. Le manque est bien réel.

La décision d'arrêter et le chemin qui mène à la réussite sont tous complexes et très personnels.
Il n'y a pas de solutions miracle.

Et le chemin qui mène à la réussite est propre à chacun.

Merci d'être venu partager ce qui a fonctionné pour toi, en souhaitant que cela puisse en aider d'autres.
Rassembler le plus d'infos possible sur le sujet, c'est un bon début.

Bonne journée
blueN

Profil supprimé - 19/03/2012 à 00h19

Bonjour vanabis
Je ne sais pas où tu en es aujourd hui au niveau de l arrêt du cannabis
Je veux te donner mon experience
J ai commencé à fumé vers 15 ans et très rapidement (vers 16/17 ans) je fumais regulierement 15 à 20 joints par jours; mon premier geste le matin : rouler à joint (avant même d aller au toilette ou quoi que ça soit..)
La premiere fois que j ai réussi à arreter j avais 19 ans et c'est uniquement parce que je suis parti vivre chez ma grand mère dans une region que je connaissais pas, où je n connaissait personne que ça à été possible, en réalité j ai pas eu le choix, je ne savais pas où m en procurer... bizarrement ça a été plus facile que ce qu on croit (hé oui qd t as pas le choix et pas de tentation!)
J ai commencé une formation pro et j me suis vite fait des amis qui ne fumait pas, et tout allait bien, jusqu à ce que je rencontre mon amoureux de l epoque qui lui fumait : j ai replongé... en tout j avais tenu 3 ou 4 mois... (je précise chaque fois que j ai arrêter le shit j ai arrêter la clope, car en fait pour moi fumer une clope c etait inutile)
J'ai fini par me séparer de lui et revenir dans ma région d origine, je fumais toujours beaucoup..
La 2ième fois que j ai arrêter c'était à 23 ans après avoir embrasser la religion, c 'est la prière qui m a aidé , mais surtout j étais tellement à fond dans la religion que je ne fréquentais plus personne; J ai tenu 8 mois car là encore un petit ami qui fumait : la tentation , j ai re-replonger...
La 3ième fois que j ai arrêter (hé oui jamais 2 sans 3!) j avais 28 ans, j ai repris la prière (que j avais abandonné en refumant) et de nouveau je me suis coupé du monde exterieur, cet fois ci , ça a été dur, j ai pris plus de 20 kg (ce qui m était jamais arrivé avant) et j ai tenu 1 an ; en fait dès que j ai repris une vie sociale , vu que tout comme toi tous mes amis fumait : j ai re-re-replongé...
Aujourd hui je vais avoir 31 ans et ça fait quelques mois que j ai re-re-re-re arreter... ouais je sais c'est pas encourageant, mais sincèrement je suis pas du tout d accord avec celui qui dit qu il faut bouffer des truc pour arrêter ou j sais pas quoi; la seule façon c'est de ne pas être tenté et pour ne pas être tenté il faut pas être à côté de quelqu un qui fume un joint... Il faut aussi se faire violence à ne surtout pas craqué et aller en acheter, normalement si t en as pas, et si t es pas tenté tu verras, le manque part très vite et très vite aussi tu te sens mieux moins feignante, moins angoissé, tu dors mieux, tu rêves (enfin, tu te rappelles de tes rêves vu que tu t es couché pas

défoncé..)
Par contre c'est clair que c'est plus simple si t arrête aussi la clope (pour la clope au bout de 48 h plus de manque physique, donc que de la volonté là encore)
Aujourd hui je suis plus mature et j ai encore des amis qui fument seulement je leur demande de ne pas fumer en ma présence, je te conseille d en faire de même (si c'est des vrais amis, ils accepteront, ça va te permettre de faire un tri entre les vrais et les faux amis, d ailleurs tu verras avec le temps que les vrais amis sont rare...)
Franchement, tu as déjà passé le stade le plus dur , celui de VOULOIR arrêter, car j ai des amis de mon âge qui n imagine même pas s arrêter... donc pour moi tu as fait le plus gros du boulot, j te garanti pas que ça sera facile ni que tu replongera pas, mais si tu tiens ne serait ce que quelques semaines ou quelques mois, même si tu replonges plus tard, tu sauras dans un coin de ta tête que t en es capable, et ça t aidera encore pour les fois d après
En tout cas moi je te le dis, TU EN ES CAPABLE, on en est TOUS CAPABLE !!! il faut juste de la volonté, et surtout à defaut qu on nous aide, au moins qu on nous tente pas, c 'est le minimum...
J espère que ça t aidera un peu
Tiens moi au courant, ça me fera plaisir
Bon courage