FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

C EST DÉCIDÉ !

Par Profil supprimé Posté le 26/03/2013 à 09h32

Bonjour a celles et ceux qui me liront,
C'est décidé jarrête le cannabis !
A 30 ans et après 10 ans de pétards la décision est prise depuis 24h, surtout dû à une récente rupture avec mon amie en grande partie a cause de ça. je n étais pas un gros consommateur surtout sur les derniers mois mais c était quotidien et sans interruption, 1 voir 2 le soir, sans parler des soirées chez les amis ou c était sans modération. J en avais besoin et c est la première chose que j avais envie de faire en sortant d'un boulot peu épanouissant et en rentrant chez moi,un besoin de fumer pour passer d une journée chiante a une soirée de détente. Les motivations sont venues quand je me suis rendu compte qu après 10 ans de consommation il était temps de vivre le restant de ma vie sans cannabis. Il y en aurai beaucoup a dire sur ce que l usage quotidien implique : le manque de motivation, la fatigue quotidienne même après une bonne nuit de sommeil, le renfermement sur soi, le délaissement des passions, du sport...Alors cela ne fais que 24h mais j'ai la motivation d y arriver même si je sais que les débuts vont être dur, cela est possible quand la décision est prise.
J'ajoute que je choisis un moment très difficile dans ma vie pour le faire, mais je crois qu attendre le bon moment pour le faire c est se voiler la face. Je remercie les témoignages de ce site très encourageant, j y ai trouvé de bons conseils pour le sevrage et les alternatives a trouver pour compenser le manque...

7 RÉPONSES

Profil supprimé - 27/03/2013 à 11h02

Salut François,

Juste pour te dire bon courage, tu es dans une période peut être pas si simple que cela a gérer, mais tu semble avoir la volonté d'arrêter ta consommation !

Ce sont des personnes comme toi qui peuvent faire réfléchir bon nombre de jeunes consommateurs qui pensent que le cannabis, " je gère ".
Je le vois très régulièrement lors de mes informations stupéfiants et c'est des témoignage comme celui ci qui marque le plus.
Encore bon courage à toi.

Profil supprimé - 27/03/2013 à 22h50

merci du soutien..
je trouve qu on parle peu du rapport cannabis et personnalité et ses conséquences selon les consommateurs. Je me rend compte que fumer comme je l ai fais sans interruption pendant 10 ans laisse des traces et modifie même la personnalité..
Fumer tous les jours en se disant ce n est pas grave j ai un boulot,j ai un appart, je comate tous les soirs dans mon canapé mais je pourrai etre alcoolique, je fume de l herbe c est meilleur que le shit, les bonnes excuses sont toujours là pour ne pas arreter jusqu au jour ou le déclic arrive... Je le souhaite a tout ceux qui se retrouve dans mon cas et se disent qu il est temps de prendre la décision de dire stop.
Ce n est pas facile...
rien que de se dire une chose : devoir affronter les soucis de la vie sans se moyen de se détendre, alors que c était déjà parfois difficile a supporter en fumant !
Mais quand la volonté et la motivation sont là il faut foncer et tenir !
J espère y arriver.

bluenaranja - 02/04/2013 à 23h29

Salut !!

Ben des fois, arrêter le shit ça peut se faire facilement... Je fumais beaucoup, à une époque, puis j'ai arrêté deux ans, puis j'ai repris un peu - un 20 g par mois, puis j'ai arrêté parce que j'avais autre chose à faire de mes thunes, la qualité était plus là et marre des histoires et des plans foireux. J'ai arrêté trois ans. Celà m'a jamais posé de problèmes... Je me dis j'arrête, j'y pense un peu pdt trois jours et hop c fini.

Mon problème en ce moment, c'est qu'à force de cotoyer mon voisin et ses potes, qui se tapent des rails devant moi, ben... J'ai pris une pointe puis une trace puis un rail... Et là tous mes signaux dalerte bippent allègrement... Je suis pas du tout retombée dedans mais pour moi, un peu, c'est toujours trop. Même en snif. Même après tooout ce temps, j'ai rien oublié, et je sais reconnaître de la bonne came rien qu'à l'odeur et à la consistance, limite les yeux fermés. Et finalement, dès que je mets le nez dehors, y'a toujours le pote d'un pote qui a de la c ou ou autre. Fait chier.

Profil supprimé - 03/04/2013 à 13h36

Bonjour,
Je me retrouve tellement dans votre post..
J'ai 31 ans, 1er joint "essayé" vers 16/17 ans et au fur et à mesure du temps, cette consommation a été crescendo malheureusement.
J'ai tout de même arrêté le cana durant mes deux grossesses (comme quoi, quand la volonté est là).. niveau consommation : pas la journée quand je travaille sauf week-end ou soirée s'il y en a car je me suis beaucoup renfermé.... mais le soir surtout pour m'abrutir l'esprit, ne plus penser aux problèmes quotidiens, aux problèmes d'argents, un sale boulot de merde...etc (au passage, mon mari avec qui je suis depuis 17 ans bientôt fume aussi et est atteint d'une maladie génétique. Lui aussi a pris la même décision que moi tout en sachant que ce sera plus compliqué pour lui étant donné que le cana "l'aidait" sur le physique à supporter des douleurs...mais il a un mental que je n'ai pas à la différence.. mais pour nos enfants, il est grand temps que ces conneries s'arrêtent une bonne fois, ils grandissent et je ne veux surtout pas de ça pour eux, c'est une spirale infernale. je me dis que nous serons en bonne position pour leur inculquer que c'est pas bon pour eux)
je ne fume pas ou très peu de cigarettes car j'en suis arrivé à ne plus aimé la clope car il me manquait le goût du cana.
J'ai pris la décision d'arrêter tout comme vous il y a qques jours après un long processus de questionnement, de "bugs" mentaux...
Cela m'a tellement changer, je ne peux plus continuer ainsi et je veux redevenir la personne que j'étais avant, heureuse de vivre tout simplement.
Ce message n'est qu'un condensé de mon histoire mais si vous avez besoin d'en parler, n'hésitez pas ! nous avons besoin d'un exutoire pour extériotiser ce mal.

---

bluenaranja - 13/04/2013 à 13h56

Coucou !

Alors Mandela et François, vous en êtes où ? Comment ça va ? Si vous avez envie de parler...

bon courage
blue

Profil supprimé - 14/04/2013 à 00h41

bonsoir,je suis en couple depuis 8ans nous avions 18ans je l'ai connu tjs "defoncé"il a fait plusieurs tentative d'arret mai en vain il y 3mois nous avons decidé de faire un enfant donc super occaz et motivation pour lui de tout arreter sauf que...je resume en quelques mot plus de desir pour moi depuis 1sem des rapports amoureux court par manque de "vigueur" baisse de motivation vis a vis de son avenir pro etc...je voudrai savoir si le sevrage est long et par quel phase passera t-il?le 1er mois c plutot bien passé mai plus on avance plus il se sens mal.question existentielle il se demande sil n'est pas passé a coté de plein chose vu son etat...j'ai peur pour notre couple merci pour vos reponses

---

bluenaranja - 16/04/2013 à 13h06

Hello,

quand tu parles de défonce, c'est bien de shit qu'il s'agit ? Normalement au bout d'un mois, ça devrait aller.
Deux hypothèses : où il fumait pour masquer une tendance à l'anxiété/dépression, et comme il a arrêté, ses problèmes lui reviennent façon boomerang -

Ou, à prendre avec des pincettes hein, ce n'est qu'une hypothèse, le fait d'être père de devenir père, même s'il en a énormément envie, peut réactiver nombre de traumas enfouis, sans même qu'il en ait conscience, ce qui peut expliquer la baisse de libido et les questions existentielles.
A la limite je dirais que c'est constructif, si vous arrivez à en parler.

Et c'est clair qu'un bébé peut être un moteur phénoménal, j'ai arrêté le shoot et la came le jour où j'ai su que j'étais enceinte, j'ai arrêté la rue et les punks à chien, changé de vie, et je ne regrette rien. Bien au contraire.

Et ça fait quinze ans que ça dure.

Mais c'est vrai qu'un projet de bébé, c'est flippant ds l'absolu, faire le deuil de son enfance, passer à la génération suivante, éros thanatos, toussa toussa.

S'il ne s'agit que de fume - bon c'est vrai que je suis laxiste avec la fume, mais, pour la bonne et simple raison qu'on se tape pas de delirium tremens, qu'on n'échange pas sa voiture contre un billet pr la thailande, qu'on passe pas une heure à ramasser les ptits cailloux blancs par terre, etc, ça va aller... J'ai vu tellement de trucs dingues avec la came que la fume, ça reste quand même ds le domaine du raisonnable.
Et s'il a déjà réussi à arrêter depuis un mois, ça va aller, maintenant, on est plus dans l'arrêt-fight, genre je me bats contre l'envie, mais dans la phase stabilisation et trouver de nouveaux trucs qui me font kiffer.
Maintenant, faut qu'il tienne dans le temps. Mais tu sais, la clope, l'alcool, tous ces trucs là, quand on arrête, on arrête à vie : il faut toujours faire attention. Moi, c'est quand je me sentais forte que je craquais, j'ai appris à rester humble...

bon courage, je vous souhaite plein de bonnes choses, en plus avec le soleil qui arrive, parlez, parlez, beaucoup, recentrez vous autour de vous deux maintenant justement.

blue