© Drogues Info Service - 12 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Arret Canabis après 32 ans de consommation

Par Profil supprimé Posté le 18/06/2019 à 13h21

Bonjour à tous, en sevrage depuis 2 mois, j'aimerai partager avec vous mon témoignage et mes ressentis sur le canabis et sur son sevrage qui franchement, n'est pas à prendre à la légère. Musicien depuis de nombreuses années, j'ai commencé à fumer vers l'age de 25 ans, j'en ai 57 dans 2 mois. Ces dix dernières années ont été les pires. Je ne vais pas chercher d'excuses mais une histoire d'amour ayant mal tourné à provoqué chez moi un éffet paradoxale avec une augmentation exponentielle de ma consommation.Je passera cette évolution pour en arriver à la fin, la ou j'ai dis STOP ! ...

Présentation d'une journée pour moi qui suis cadre, directeur d'une activité dans un gros groupe du ferroviaire, ce qui veux bien dire que les toxicocanabissoman ne sont pas des junky ...

Lévé 5h45, un café et un joint ... la douche puis un joint et départ pour le job à 6h45 avec encore un joint. Je les tassais quand même, c'était pas de l'homéopathique ... depuis 1 ans, je ne fumais plus pendant le job, mais vers midi ... ne mangeant pas pour des raisons de poids (ben oui, la fumette amenant des fringales, faut aussi se battre contre ça) je 'isolais dans un coin et la, 3 ou quatres joints les uns sur les autres en 1heure ... Rejob l'après midi puis fin de journée vers 17H30/18h ... des que j'étais dans la bagnole, je roulais un pétard, voir un second sur la route (Ben oui, même en conduisant j'y arrivait), puis en arrivant chez moi ... re - tarpé. Sorti du job, nous en sommes à approximativement 9 au moment ou je me posait sur mon canapé, toujours aussi frais d'ailleurs, ce qui aurait du m'alarmer mais confiant, je me posais pas de questions.

En bref, toutes les activités qui suivaient le reste de ma journée étaient accompagné d'un joint avec 1/2h entre l’arrêt du dernier et le début du prochain. Cela nous amène à environ 6 joints supplémentaire en comptant celui que je fumais en bouquinant avant de dormir ... Pas besoin de calculatrice pour se rendre compte que du lévé au couché, dans une journée de semaine cela faisait environ 15 joints avec de l'herbe, ou du shit, cela en fonction de la disponibilité des potes qui me fournissaient. Le régime WE était encore plus élevé car sans job, pas de contraintes et je pense avoir eu des points à plus de 20 joints par jour.

Vous allez vous dire, ce mec nous raconte des bobards .. en ben non ! Cela est la stricte vérité.

Il faut savoir que je conduisais, faisait toutes mes activité sous l'effet du canabis, on peu même plus parler d'effet car ceux qui sont des gros fumeurs savent qu'à un moment, on sent plus rien et c'est d'ailleurs l'effet pervers de ce produit, c'est qu'à un moment, il faut fumer pour être normal. J'ai fais des tentatives d'arrets durant ces trente deux années, anti dépresseurs, crises ... somnifères, anxiolytiques ... tt y est passé et je suis toujours retourné vers le produit. Autre effet pervers, j'ai usé trois femmes que j'aimais, perdu tt mes potes, mêmes les fumeurs, pas vu ma maman mourir et pas vu non plus ma fille grandir ...

Il y a deux mois j'ai eu un accident de moto (ben oui, pas besoin de petites roues squand tu es sous l'effet) et j'ai été immobilisé. Durant une semaine je n'avais rien à fumer et je me suis rendu compte que je m'en passais bien. J'ai arrêté la clope aussi après une autre semaine et paf, tt vas bien aussi ... le pied. Je prenais tt de même un demi somnifère et un demi anxyolitique chaque soir depuis 3 ans, date de ma dernière rupture mais

je gérais bien un sommeil court mais ça roulais. Au bout de deux semaine sans dope, j'ai commencé à subir finalement les effets sur mon humeur, je pense que j'avais tellement fumé que les graisses qui composent ma modeste carcasse étaient engorgées de THC et que chaque jours, mon organisme y piochait son besoin en mode dégradé. Un matin, en partant au job, gros malaise et sensation depressivoterrible de noirceur indélicate et nauséabonde au fond de la tête. J'ai eu ma copine au tel et sa réaction a été bizarre. Bon, on peu le comprendre mais sans problèmes. Le soir arrivé pour une raison futile, gros clache avec elle et la ... le ciel te tombe sur la tête car tu commences à réaliser ce que l'autre a vu de toi durant ces années.
J'ai une nouvelle fois tt perdu, elle avait déjà un remplaçant clean, beau et svelte sous la manche et ne croyait pas à mon sevrage. Depuis ce temps, c'est les montagnes russes, ca passe par de l'anxiété, du stress, de la déprime puis de la colère voir de la haine, et cela reviens dans n'importe quel ordre. Cela dure depuis deux mois et je sais qu'il va falloir au moins 6 mois pour que mon organisme se réhabitue à la vie sans THC et au moins une année pour que ma tête s'habitue à la vie sans dope, plus de vie sociale, une vie professionnelle très difficile car tt est dur, tt est un marathon et aucune envie de démarrer quelque chose, même mes guitares que je chérissais comme mes deux yeux s'ennuient devant ma passivité latente et mes yeux hagards perdu dans un vide crépusculaire qui n'a d'égal que les fond d'écrans STARTREK, sans l'ENTERPRISE devant !

A ceux qui arrêtent au bout de quelques années en n'ayant pas trop abusé, battez vous car le plus dur est devant si vous continuez. Chaque jour passé avec une victoire est une joie qu'il faut savoir fêter, sans dope avec plaisir et de préférence en gardant sa nana. On dit que les fumeurs sont des allumés ... je ne pense pas, un allumé n'est pas nécessairement un handicap, du moins dans le noir, ca peu servir mais gare aux effet les pires du canabis ... la rupture avec les autres. L'endormissement du soi dans ses certitudes et la croyance en un contrôle qui a pour seul but la solitude qui au bout du compte avec la mort seront les seules réponses que vous aurez. Battez vous les gars, ceux qui désirent fumer un peu pour le plaisir et le coté convivial, c'est comme jouer à la roulette russe avec un pistolet a retardement dont on ne connait pas la longueur de la mèche. Mais attention, quand le coup part ... les dégâts structurels sont eux bien réels.

Je me suis modifié au fil du temps, en mettant toujours sur les autres la cause de cette destructuration. Je pensais que je contrôlais ma consommation jusqu'au jour ou la vie m'a rappelé à la réalité dans un isolement qui n'est absolument pas furtif mais bien réel.

Je n'ai pas de solutions miracle, je sais que je vais ramer encore un moment, faire du yoga ou continuer à marcher des heures dans la nature. Trouver une copine va devenir difficile car je suis devenu par moment un gros C.. et j'en ai pris conscience. Il m'arrive même de prier car tt est bon pour s'en sortir quand tu contrôles plus tes humeurs, tes émotions tes sentiments. Même aimer est devenu insaisissable, plus moyen de cerner ce beau sentiment tellement l'ensemble des sens est pervertie ... j'ai l'espoir que le temps mettra fin à ce cauchemar mais par moment, je me dis qu'il est trop tard et que le point de non retour a été dépassé.

Tt cela peu vous paraitre noir et gore ... pourtant, c'est aussi renaitre chaque jour, redécouvrir des odeurs, des visions du monde que l'on laissait passer sans y prêter attention, c'est aussi se regarder avoir vieillit sans s'en rendre compte ... je me souhaite du courage et vous en souhaite aussi.

Fred

53 réponses

Profil supprimé - 11/10/2019 à 15h57

Bonjour Fred ,

quel parcours ! ! ! ! ! ! ! Et quelle remise en question ! ! ! J'imagine que tu dois te sentir mieux après cet arrêt ?

Je trouve que ton récit est touchant et je m y retrouve sur plusieurs points.En espérant que tu es toujours dans l effort et que tu t'accroches à autre chose que la défonce pour prendre plaisir à vivre.

En sevrage depuis le 26/09 , je souffres aussi des effets du manque avec des douleurs intercostales ,des courbatures , des palpitations ainsi que sueurs et nausées.

Tu dis prier et il est clair que ça ne peut être que bénéfique et toute aide que tu juges utile le sera.

Je te souhaite bonne continuation ainsi qu'à tous ceux qui comme nous, avons enfin accepté d'avoir aimer une chose trop mauvaise pour nous .

Profil supprimé - 14/10/2019 à 08h25

Bonjour,

Merci pour ces encouragements.
je suis presque à six mois de sevrage, La vie à changée, du moins mon appréhension de la vie car l'environnement ne se reconstruit pas de la même façon.

les symptômes liés à la surconsommation cessent doucement, la mémoire vive semble définitivement perdue, la prise de décision pour ce qui est de la vie reste difficile et le coté schiso à se croire investit perdure aussi.

Les irritations par contre ont disparues, pas en permanence mais les hauts et bas de moral se sont franchement améliorés. l'homme est différent dans son appréhension des autres mais il subit toujours les contrecoups des dégâts du produit.

Je ne croise plus personne qui est fumeur de joint et je pense que c'est le seul moyen de réussir le sevrage.

Profil supprimé - 24/11/2019 à 18h21

Bravo à vous
Moi j'ai commencé à 11 ans, j'ai 38 ans et des poumons de 60 ans du au bang... 40 douilles par jours pendant 10 ans facile... J arrêter car mal à la tête et la defonce exister plus...
Depuis je fumé equivalent de 10gr de weed tt les 2jours.
En couples depuis 22 ans, ma femmes en peut plus car financièrement pas top...
J'ai 2 enfants 4 ans et 5 mois.
J aimerait arrêter mais...
J adore trop ça.. Ma femme m'a couper les vivres du coup...
Je Péte un câble grave... Énervé constamment goût à rien.
Idée noires constante.
J'ai même demander à la gendarmerie de l aide mais à par tiré sur des gilet jaunes en ce moment ils sent battes les c....
J'ai commencé Xanax à contre coeur mais pas trop le choix.
Si vous avait des idée pour comblent ce manque svp.
Je fou ma familles en l aire j'en peux plus je pense toujours à faire une connerie pour laisser le monde en paix sans moi...
J attend vos aides précieux merci d avance.

Profil supprimé - 25/11/2019 à 08h30

Salut ...

Quand tu sens plus l'effet, il te faut fumer pour être normal.
j'ai décidé lorsque j'ai arreté de substituer un produit légal à une mort certaine.

1 zopiclone pour dormir et 0.75mg de Xanax pour tenir.
0.25mg le midi et 0.50 avec le Zopiclone le soir.

Aijourd'hui, cela fait 7 mois que je ne fume plus de joints.

j'en suis à 1/2 Zopiclone et 1/2 Xanax (0.17mg) le soir.

Faut tenir mon gars, tu verras qu'au bout de quelques temps, tu commenceras à voir des détails de la vie que tu ne ciblais plus.

Il te faut serrer les dents, penser à ta famille et te dire que c'est demain que tu en auras les bienfaits.

Courage.

Profil supprimé - 02/05/2020 à 18h58

Bonjour Fred
Je ne sais pas si tu es toujours sur cette discussion, ni si tu continues d arreter! Je me retrouve 1 peu dans ton expérience...plus de 20 ans de fumette de cannabis. Ce produit est devenu comme 1 ami qui me suis partout, comme un exhausteur de la vie...qui donne 1 effet waouhhh à tout ce que j ai entrepris...suis 1 femme de 41 ans, 2 enfants, un boulot bien installé...je ne fume pas dans la journée mais tous les soirs...une dois que les enfants sont couchés.
Je me retrouve dans ton expérience...moi qui était si sociable, entourée d amis...je suis seule depuis plus de 10 ans...j ai également perdu ce que j etais réellement...ne me retrouve plus ...décalage entre ce que je suis et l image sue je donne!
C est pourquoi j ai également décidé d arreter...et puis le confinement m a bien aidé.
1 an de meditation et de questionnement sur ma vie m ont aidé à priroriser cet objectif: me libérer du cannabis.
15 jours d arret...pas trop de troubles...ce qui me fait peur c est de retomber...mon mari est également consommateur ....lui n a pas de problème avec ça! J ai très peur de craquer lors de sa reprise..dis moi comment tu vas si tu es encore sur ce forum...

Profil supprimé - 05/05/2020 à 13h48

Bonjour,

Je viens de découvrir ton message et j'aimerai partager avec toi mon expérience depuis ce post que j'avais fait il y a 11 mois. Cela à fait 1 an le 25/04/2019 que j'ai arrêté et j'ai tenu bon.
Se retrouver n'est pas simple, il faut du temps, beaucoup de temps mais rapidement les sens s'éveillent et l'on recommence à remarquer des choses qui passaient inaperçus lorsque l'herbe était le quotidien.
j'ai refumé deux fois durant ce temps, une fois en aout dernier et une fois à nouvel an et cela a été une redécouverte de l'effet ... rien à voir avec la dépendance, rien à voir avec l'addiction ou l'on fume pour être normal. Aujourd'hui, je me sens beaucoup mieux, ce n'est pas transcendantal mais c'est tt de même une autre perception de la vie, surtout vis à vis des autres. Plus d’énervements inutiles, d’exaspérations non motivées,

plus de paranoïa ... juste une vie ou fumer un joint n'est plus la première chose qui vient a l'esprit.

Mes finances sont maintenant bcp plus saines, plus d'achats compulsifs ... plus à courir pour trouver a fumer ... L'homme est complètement différents mais il faut laisser le temps au temps, il faut se couper des fumeurs car on est fragile sur ce sujet. On m'avait par le passé dit qu'il fallait huit à neuf mois pour y voir plus clair et c'est vrai, cela se fait doucement, sans découverte universelle ou sans mieux vivre instantané, du temps et du temps, de la volonté et avoir envie de se retrouver sur d'autres sujets que ceux de la dope, avoir des amis pour d'autres centres d'intérêts et aimer à nouveau sans réfléchir les matins ou les soirées ou l'on est clair comme une belle eau de roche.

Il n'y a pas de réelle renaissance, juste un atterrissage qui demande de la volonté pour rester les pieds sur terre et un jour, l'on se rends compte que l'on y pense plus ou très peu.

Bien sur, par moments, dans les circonstances de stress ou de morosité, l'on a envie de fumer un joint pour décoller mais c'est la qu'est la perversité du produit, seul l'humeur bouge, les problèmes ne se règlent pas en fuyant.

la mémoire reste le problème et d'une manière neurologique, c'est beaucoup plus long pour retrouver la normalité mais notre cerveau est une belle machine qui sait trouver les voies si on lui laisse le temps de se réparer.

Il faut du courage et continuer à persévérer, savoir dire non et tu verras que si ton mari ne te suis pas dans cette voie, tu en prendra une autre car c'est dans l'abstinence face au produit que l'on reussi.

Bon courage et peut être à bientôt pour te lire.

Profil supprimé - 05/05/2020 à 21h11

Bonsoir Fred
Je suis agréablement surprise de voir ta réponse...déjà 1 an. Tu as le recul que je n ai pas encore...
Seulement 2 semaines d arret et je suis heureuse comme ça. Je cherche juste à me retrouver moi-même, je n attends ni renaissance ou changements incroyables mais juste la sensation de soi.
Etre moi-même, être fière de ce que je suis , sans l etayage d un produit. Deja je retrouve des sensations, le plaisir de faire des choses du quotidien sans la béquille du joint. Ca c est nouveau pour moi et tellement bon!
Enfin libre!
Peut-être aurais je besoin de tes conseils....tu as fait 1 long chemin...peut ettee aura s tu envie de partager cette expérience mais je comprendrais aussi que tout ça est derrière toi!
Juste 1 merci car ton témoignage est 1 aide
Lila

Profil supprimé - 06/05/2020 à 15h44

Bonsoir Lila,

C'est très bien de prendre conscience de ces choses, bien de savourer un jalon et de se sentir mieux.
Il faut perseverer dans cette voie, ne pas lâcher, ne rien lâcher au produit et ni même, dans ce début de sevrage penser a se donner le droit à un écart. C'est très important pour la suite, pour ton avenir.

Ce que tu ressens aujourd'hui reste fragile et il faut du temps au cerveau pour oublier cette complicité qu'il a noué au fil des années avec les joints. Il te laisse un peu tranquille mais d'une manière insidieuse, il va certainement te tenter, te titiller et injustement venir te dire "Juste un joint, ce n'est pas grave" ... dis lui "NON", car c'est ta liberté qui est en jeu, soit en consciente.

Encore aujourd'hui, par moment j'en ai envie et si je ne m'étais pas coupé des fumeurs, j'aurai certainement craqué mais en te recentrant sur toi, ton bien être et ton avenir, tu trouveras les prémices d'une rédemption sur ce sujet, l'ouverture d'une porte sur une vie sans dope, sans artifices et tu verras petit à petit les gens te regarder avec un autre œil, une autre vision. Ta propre vison des choses changera, elle a certainement déjà repéré de nouvelles choses, de nouvelles sensation mais en comparaison du couple que tu as fait avec les joints, cela reste fragile, très fragile et il te faut tenir, par moment endurer et surtout vouloir vivre libre.

Cette liberté, je ne la lacherai plus jamais, elle est trop belle et si paisible. Elle ne règle pas les problèmes que la vie engendre mais elle donne un nouveau sens aux choses, à la vie ... à ta vie.

Je n'ai jamais autant vécu de beaux moments que depuis que je me suis sevré. Je n'ai jamais si bien vécu avec ce sentiment de liberté et ce pouvoir de diriger ma vie sans chercher a fumer, je n'ai jamais été si honnête avec moi-même, si conscient et si libre que depuis que j'ai arrêté et cela est exponentiel.

Comme je l'ai déjà dit, cela ne règle pas les problèmes de la vie mais on la voit avec un autre œil, comme si l'on avait pris de la hauteur et vu le vrai sens des choses.

Il faut écouter ton instinct, celui de la préservation et il faut rester lucide face au rêve artificiel, au calme dans ta tête sans oublier que jour après jour, tu grandiras et tu trouveras face au produit de plus en plus de raison de tenir le coup. C'est un chemin personnel, avec des embuches mais il faut regarder loin devant, cette petite lumière qui s'appelle liberté et la laisser te guider, t'en remettre à ton avenir et à ta guérison.

J'ai profité de ce sevrage pour me découvrir, j'ai beaucoup travaillé pour me comprendre et comprendre pourquoi j'avais besoin de ce paradis artificiel pour vivre et j'ai découvert une hyper sensibilité, une différence caché sous un masque que les joints me permettaient de porter pour me cacher, me protéger;

J'ai décider de m'assumer, d'apprendre à me gérer plutôt que de me droguer, à me vivre tel que je suis plutôt que de m’assommer pour ne pas penser, ne pas réfléchir ... la canabis m'a permis de tenir face à beaucoup de choses, trop de choses et j'en avais perdu le sens de la réalité, le sens de mon honneur et j'ai même été la victime manipulée d'une personne avec une pathologie que je ne voulais pas voir, pas croire, pensant que mon amour pour elle allait réussir à la guérir de ses fantômes, de ses errances.

Je me suis finalement coupé d'une réalité qui a faillit me tuer, me détruire car les joints te mettent dans un état ou tu ne captes plus le vrai sens des choses mais celui qui t'arrange au moment ou tu les vis.
Il t’empêche d'être lucide, de réagir et même t'amène au bord d'une forme de schizophrénie ou tu n'es plus un humain mais une machine à cauchemar.

Je suis heureux d'être sorti de tt cela, heureux d'avoir retrouvé la paix et même si la solitude est parfois difficile, elle t'accompagne en te laissant face à toi même pour assumer qui tu es, chose que le canabis te fait oublier.

Je te souhaite de tenir, de trouver la force de te battre et d'entrevoir dans ce passage que tu empruntes un bel avenir de conscience et de renaissance.

Fred

Profil supprimé - 07/05/2020 à 06h00

Bonjour Fred, bonjour à tous,
Je trouve que c’est un très beau témoignage. Merci pour le partage et félicitations pour avoir réussi !

Profil supprimé - 07/05/2020 à 15h33

Bonjour Fred,

J'ai lu ton dernier message hier soir, après une journée difficile (travail de 11h à 21h avec 1 public spécialisé), je l'ai lu et relu....j'ai même pris des notes pour te répondre....malheureusement je vois que le site a bugué et que mon message ne t'est jamais parvenu! alors je recommence...
j'ai eu cette impression bizarre, en te lisant, que tu étais derrière moi , que tu me soufflais ces mots...impression que tu me connais...ça m'a tellement touché! j 'en ai eu les larmes aux yeux. Faut croire que le chemin du sevrage, bien qu'individuel et personnel, rencontre tout de même les mêmes obstacles!
Lorsque tu écris "il faut du temps pour oublier cette complicité" je me retrouve à 100%. Le joint a été un compagnon de tous les plaisirs et déplaisirs, il manque encore aujourd'hui quand j'aime un bouquin, quand je regarde 1 bon film, quand je regarde le soleil se coucher...il manque aussi dans les moments d'énervements, de colères, d'impatience, quand le voisin a encore foutu ses poubelles dehors et que tout ses déchets se retrouvent devant chez moi!
Avec qui vais je pouvoir partager tout ça?, complicité passive et muette qui te rassure et qui t emprisonne insidieusement.
C'est vrai, presque 3 semaines de sevrage et je suis encore tentée...je le serai peut être toujours! Mon mari a contacté "son pote" et le produit va de nouveau rentrer chez moi, au milieu de mes habitudes, il va falloir que je ne cède pas à la tentation, que je dise NON.
Lorsque tu écris que l on "fait couple avec le joint" la métaphore ne peut que me faire réfléchir...tristement...comme un couple fusionnel il m'a éloigné de mes amis, de ma famille, il m'a fait préféré les soirées canapé entre canamoureux plutôt que les sorties vers l’extérieur, vers la culture, vers les autres.
Je me suis enfermée dans une bulle (de fumée) qui m'a finalement satisfaite pendant toute ces années...mais aujourd'hui j'étouffe, comme tu l'écris, "c'est ma liberté qui en jeu".
J'ai toujours eu tendance à me faire toute petite , me conforter aux besoins des autres, passer entre les lignes, inaperçue....je me suis même dévalorisée quelques fois pour éviter la jalousie des autres, pour fuir les rivalités...enfin j'ai toujours évité les conflits , je me suis tellement excusée de fois pour rien, pour faire plaisir...je n'ai pas un ego sur dimensionné et j en'ai jamais compris ces gens qui veulent avoir le dernier mot quitte à avoir tort! je me suis toujours laissé faire....et ce comportement a engranger en moi une colère si forte (colère contre moi meme) que seule le cannabis m'a permis d'accepter la personne que je montrais..en fait je me suis toujours mentis et aujourd'hui, comme tu le dis si bien je veux "être honnête avec moi même" c'est le plus beau cadeau que je puisse me faire!
Marre de fermer les yeux, marre de prendre des coups, marre de m'écraser, marre qu'on me dise ce que je dois faire....je crois que la méditation m'a permis de comprendre tout ça et de prioriser mes objectifs: prendre de la hauteur, grandir, devenir moi même pour enfin respirer et être libre.C'est aussi le message que je veux faire passe r à mes enfants: être libre, c'est être heureux...je me suis construite mes propres chaines!
C'est finalement grâce à des expériences positives;, j'ai passé un diplôme (master 2) il y a deux ans; que j'ai obtenue avec brio, j'ai pu changer de boulot, goûter la reconnaissance des autres...et , tout doucement, me libérer de la peur du jugement.
je ne suis qu'au début de ce long chemin, et je me rends compte que les joints ne m'ont pas aider à prendre confiance en moi, bien au contraire..

je n'ai plus le choix aujourd'hui que de prendre ce chemin de la vie sans artifice, sans cannabis...et porter fièrement ce que je suis sans "me cacher derrière un masque" comme tu l'écris.
Je suis admirative de ton expérience et la lecture de tes messages sont autant d'aides pour moi...
MERCI
Lila

Profil supprimé - 10/05/2020 à 05h25

Bonjours à tous, il es actuellement 7h du mat, j'arrive pas à dormir.. J'ai lu tous les message/témoignages. J'ai commencer à fumer à l'âge de 12/13 ans je ne me souvient même plus exactement, j'en est bientôt 21, je fumais entre 10 et 15 joint par jours depuis l'âge de 15 ans, peu importe les circonstances.
J'ai littéralement claquer tout mon argent dedans. (il ne me reste même pas 20euro en tout..) je fumais du réveil au coucher. Étant insomniac de base, le bedo m'a bcp aider la dessus. Ajd c'etait mon 1er jour sans.. Je transpire comme jamais, je suis sur les nerfs, j'ai des vague de chaleur dans mon Corp et juste après j'ai froid, je tremblotte par moment, j'ai envie de pleurer ou de m'énerver toute les demi heure, et plus aucune motivation pour absolument rien.. Je ne sais plus où j'en suis et j'essaie de peut être trouver de la motivation en regardant des témoignage/documentaires pour me rassurer et me dire qu'il y a pire (dependence a l'hero, crack, alcool etc qui est qd même plus hardcore que la clope ou le bedo) je ne sais pas quoi faire, cette journée était interminable.. Et quand vient le moment de dormir, impossible (sinon c'est pas drôle) comparer à beaucoup, je n'est pas choisie d' arrêter, ça tiendrais qu'à moi je fumerais encore et je continuerais, ça ne me poser pas de soucis. J'y suis obliger par le simple fait que l'argent tombe pas du ciel, que je ne travaille pas (car je suis à école, en plein échec scolaire) donc de toute façon j'y suis obliger.. Je ne sais absolument pas quoi faire, je ne sais même pas pourquoi j'ecrit tout ça, sans doute pour pouvoir parler de ça avec des gens qui peuvent comprendre ce que ça fait.. Je ne voit pas du tout vivre sans ça et quand je voit comment c'est dur et long d'en sortir j'avoue que ça me fait un peu flipper, même beaucoup.
Donc voilà..
Courage à tous, vous en avez surment plus que moi.

Profil supprimé - 11/05/2020 à 08h31

Bonjour Lila,

Je viens de découvrir ton message. Il est plein de sensibilité et de réalisme, de conscience et de pudeur, mélangée à beaucoup de lucidité. je pense que tu es arrivée à un moment ou ta volonté pourrait si tu le désirais surpasser l'addiction. C'est un chemin et il est long, c'est vrai ... c'est comme un sacerdoce que l'on doit épouser pour divorcer du produit et penser à soit.

la sensibilité est bien souvent le facteur aggravant des victimes ... nos sensibilité qui font que nous devons mettre sous un globe nos humeurs latentes, nos ressentis profonds qui au dessus de la moyenne nous amènent à tant de questions, tant de besoins profonds de complicité et de communication. J'ai fumé des joints durant tte ces années pour finalement ne pas me sentir seul, ne pas me sentir rejeté, ne trouvant pas auprès des autres cette hauteur nécessaire à la compréhension des choses, du monde, refoulant l'égoisme pour me créer mon monde, ma réalité. Comme toi, j'ai souvent fait profil bas pour être accepté et faire partie de la bande, de la famille, du monde.

Un jour j'ai dis stop car ma vie était en danger et ceux que je pensais faire partie intégrante de mon environnement finalement ne m'amenaient qu'un surplace destructeur, une continuité dévastatrice qui de plus en plus se conjuguait avec une forme de violence douce et terrible à la fois.

j'ai rompu avec beaucoup de choses et beaucoup de gens, j'ai rompu avec beaucoup d'habitudes et de lieux et j'ai finalement sauvé ma carcasse d'une mort certaine, psychologique dans un premier temps mais qui n'aurait

pas pu finir autrement que par une suite mortelle totale.

Tu dois tenir Lila, pour toi en premier lieu, pour ceux que tu aimes car tu leur donneras le meilleur de cette façon, tu leurs donneras ce qu'il y a de plus beau, ton authenticité.

Pour ce qui est du produit qui re-pénètre chez toi, je ne sais pas quoi te dire car cela va te demander une force supplémentaire, j'en suis désolé car cela ne t'aide pas.

La semaine dernière, j'ai donné à un collègue de bouleau mon materiel de culture, avant d'arriver dans la région Lyonnaise, je vivais dans le nord pas de calais, pas très loin de la Hollande et je faisais pousser ma consommation. J'ai tt donné, sans regrets car je ne voulais et ne veux pas faire de profit avec cette période de ma vie. Il y en a pour quelques centaines d'euros mais je n'ai aucun regret ... c'est déjà derrière moi, déjà un passé et tu verras que si tu trouves la force de rester motivée, tu trouveras l'espoir d'être face à toi la plus belle chose que tu n'as jamais été, et l'avenir te sourira pour t'amener vers une rédemption salvatrice, sans illusions et sans artifices.

je te souhaite de tt mon cœur de trouver force, espoir et d'entrevoir une victoire face à l'adversité que te procurai la substance qui t'a si olongtemps aidé mais qui aujourd'hui ne peux que te détruire. les gros fumeurs, ou long fumeurs passent à un moment un cap ou comme pour les problèmes d'ordre psychologiques, il faut à un moment affronter pour survivre.

Merci d'apprécier ma modeste verve, elle me sert aussi à faire ce qui pour moi est essentiel, dans une nouvelle vie ... Aider ceux qui comme moi sont victimes de leur sensibilité et faire profiter aux autres d'une expérience qui même au bout d'un an reste courte.

Fred

Profil supprimé - 11/05/2020 à 16h50

Bonjour Théo 95
Ton message est bouleversant...si j ai bien compris tu vis 1 sevrage imposé, tu n as pas envie d arreter mais c est le porte monnaie qui suit pas. Tu es en échec scolaire et tu vis des nuits d insomnies...ça doit être très difficile tout ça!
Bien souvent le bedo allege tes difficultés, enfin en apparence...le produit te permets de fuir 1 instant...puis ça te revient en pleine face...comme en ce moment!
Quand tu voudras quitter la fume tu verras certainement que la dépendance cachait une autre souffrance...ta souffrance...mais tout ça se fera quand tu seras prêt! Ne tarde pas trop tout de meme! Ne passe pas a coté de la vie, de ta vie!
En tout cas je ressens que tu souffres du sevrage du produit mais aussi de la peur de manquer du produit! Quelle angoisse! Tu dois sentir un gros vide, la vie paraît moins waouhhh quand tu l accompagnes toujours d un joint bedo et que tu n as plus rien
Je peux juste te souhaiter tout le courage pour affronter ce manque....je voudrais tout de meme te mettre en garde car si tu te sens plus vivre avec le joint, c est pourtant la mort psychique qui t attend au bout du chemin...
A bientôt peu être!
Lila

Profil supprimé - 14/05/2020 à 18h37

Il est là...de retour...il s est annoncé, fièrement. Il est poli, il aurait pu arriver sans prévenir, mais je sais depuis hier qu il allait se pointer a la maison! Quand j ai su qu il allait arriver, ça m a fait un truc...de la joie je crois! Comme un ami que je n aurais pas vu depuis longtemps! Et puis il y a eu ce sentiment de sécurité...comme un réconfort devant quelque chose qu on connait bien, genre madeleine de Proust qui réconforte! C est vrai que le connais depuis mon enfance, mon adolescence, mes 16 ans!
Puis le mental a pris le dessus : faut pas que tu craques, comment tu vas gérer ? Poser des règles...puis après tout ça fait 1 mois de sevrage...je pourrais prendre une taffe pour voir ce que ça fait! Juste comme ça!
Mais non...3 lettres....N.O.N. ca permet de mettre une barrière, de me donner 1 limite...
Je l ai vu rouler, je l ai vu sortir dehors aussi pour le fumer...j ai senti l odeur lorsqu'il est rentré...
Ca va je gère !
Je vais me faire 1 thé, ça ira mieux....encore 1 étape dans le sevrage.....
Le cannabis est de retour , il se pavane chez moi, dans mon cocon...il me nargue et envahit mes pensées!
Je vais être plus forte! Putain c est dur...
Au bout d un mois c est encore dur...on efface pas 20 ans de consommation quotidienne comme ça!
J'suis forte....j'suis forte....j'suis forte
Ca m aide d'écrire.....
Je me sens vraiment nulle...c est ca la dépendance!
Vivement la liberté !
Lila

Profil supprimé - 17/05/2020 à 18h00

Moi 3 mois pile poil et pas top ! Y aurait il des personnes comme moi ?

Profil supprimé - 02/08/2020 à 15h26

Bonjour à tous,

Je m’appelle Joanna et vais avoir sous peu 35 ans. Je suis fumeuse de cannabis surtout de la weed et cigarettes. J’ai commencé à fumer des cigarettes à l’âge de 11 ans et les joins à l’âge de 13 ans. A ce jour ma consommation était de 3 à 4 joins par soir et le week-end que des joins pas de clopes. Contrairement à beaucoup de témoignages la fumette ne m’a pas empêché d’avoir une vie sociale, voyager ou freiné mon parcours professionnel. Je fais du sport et m’alimente de manière équilibré. Je décide d’arrêter car cette addiction ne cadre pas du tout avec mon style de vie depuis bien longtemps. Je suis la seule de mon entourage à fumer donc pas de mauvaises influences. Étant cadre et gérant une équipe au quotidien ce n’est bien vue ni professionnel donc je m’en cache auprès de toute mon équipe, chef,famille et amis. Également pas facile de faire des rencontres car être fumeuse de joins ce n’est pas très attirant et je le comprends! J’ai arrêter les joins du jour au lendemain il y a une semaine sauf que au 5 eme jours mon corps a réagis violemment sous forme d’AVC et j’ai atterri forcément à l’hôpital. Résultat toutes mes analyses sont bien sorties. je suis en bonne santé pas de soucis au cerveau, cœur, poumons, ect... Malgré ces bons résultats je me sens très mal physiquement et pris 2 taffes d’un join qui m’a remis sur pied. Je veux vraiment arrêter définitivement cette merde et besoin de conseils. Est-ce que quelqu’un s’est trouvé dans un cas similaire physique? Que me conseillez-vous svp pour arrêter? La CBD pourrait-elle être une bonne méthode de transition avec l’arrêt final? Je suis vraiment désespéré j’avoue car je ne pensais pas être autant atteinte par cette addiction. Est-ce que un centre de désintoxication est recommandé? Je ne veux pas prendre de médocs pour arrêter.

Je vous remercie d’avance pour tous vos conseils.

Joanna

Profil supprimé - 23/08/2020 à 17h47

Bonjour à tous,

Tout d'abord félicitation a tous ceux qui ont reussi a arrêter!pour vous expliquer un petit peu mon histoire j'ai 30 ans j'ai commencé a consommer du cannabis régulièrement il y a environ 7 ans au debut je fumais sur les joints des copains puis j'ai commencé a acheter mauvaise idée car ca devient un cercle vicieux je pensais gérer et en fait pas du tout au debut je fumais 1 joint le soir puis avec le temps 2 puis 3 et ensuite j'ai commencé a fumer en journée parfois jallais jusqu'à 6 joints par jour cela m'a rendu faineante flemme de bouger flemme de tout puis l'isolement social du a la perte de mon emploi (contrat terminé)...jai essayé d'arrêter a plusieurs reprises le plus longtemps que j'ai tenu c'est 1 mois puis a la moindre embûche je suis retomber dedans (échappatoire facile que de faire face à la réalité)aujourd'hui ça fait 5 jours physiquement ça va mais moralement pas terrible je suis a fleur de peau,irritable,impulsive,insomnie mais j'essaie de tenir bon car je veux une vie meilleure et je sais que si je continue a fumer ce sera la descente car ça a une mauvaise influence sur ma vie et mon entourage en a souffert car ils voyaient bien que je n'étais plus la personne d'avant. De vous lire me fais du bien car ça me donne espoir d'arriver à mon objectif. Courage a vous tous on y arrivera

Profil supprimé - 02/10/2020 à 14h23

Bonjour à tous ,

Après plusieurs mois d’arrêt , j'ai repris. Ma vie s'est tellement bouleversé autour de mon arret que j'ai preferé reprendre. Des angoisses du stress , des palpitations cardiaques ainsi que des douleurs extremes au niveau thoracique m'ont aneanti et afin d'ecarter tout probleme de santé je me suis dit qu'en reprenant je devrais retrouver mes moyens et c'est le cas.

Je vous l'ecris afin que ce soit bien ancré dans ma tete et comme une declaration officielle: j'ai repris.

Voilà en esperant que ce ne soit pas le cas chez vous et en vous souhaitant bon courage.

Profil supprimé - 02/10/2020 à 15h50

Salut Ric dommage que tu es repris. Tu as tenu combien de temps? Moi le 15 cela fera 8 mois et toujours pas le top mais franchement c'est beaucoup mieux qu'au début, beaucoup moins de symptômes désagréables. Tiens moi au jus

Profil supprimé - 05/10/2020 à 08h59

Bonjour à tous ,

Salut Ben64....j'ai tenu 11mois .....je sais c'est dommage. de 79kilos je suis tombé a 68 depuis que j'ai arrêté. En plus des douleurs et autres troubles d'origine nerveuse d’après mon médecin.

Pour le moment ça ne me fais rien de refumer un peu. je ne vais pas augmenter ma conso et j'ai un concours au mois de fevrier je dois donc etre pret et en forme.

Bon courage à tous !

Profil supprimé - 05/10/2020 à 12h14

C'était quoi tes troublés nerveux?

Profil supprimé - 05/10/2020 à 14h00

Bonjour à tous ,

Ben64 , j'ai eu des palpitations cardiaques et d'après les médecins c'était le stress.

Également des douleurs intercostales et des douleurs aux articulations poignet coude genou, et d'apres les medecins encore une fois à cause du stress. On me proposait à chaque fois des myorelaxants et des cachets pour dormir. J'en ai pris le temps de me rendre compte que ça navait aucun impact positif hormis de ne plus dormir sans ce cachet de zopiclone. J'ai pris ces cachets 3 semaines et j'ai arreter .

J'ai eu ensuite une nevralgie cervicale qui m'a cloué au lit 2 mois .Toujours les nerfs qui sont impactés. La jai fias IRM cervicale scanner qui n' rien revelé pour expliquer la douleur.

Voilà quand j'ecris ," autres troubles d'origine nerveuses" , en faites ce n'est pas vraiment exact. Ce qui serait plus juste c'est d'ecrire que mes nerfs sont impacctés par le manque apparemment.

Voilà et bon courage à tous

Profil supprimé - 12/10/2020 à 18h29

Ric,tes symptomes sont les memes que les miens et je pence avoir eux pire que toi ,des genres de choc electrique dans la tete ,palpitation de ouf,j ai meme cru a un probleme cardiaque mais le toubib me dit stress ici c est la deuxieme fois que j arrete je me suis fais avoir en retombant dedans .....tu buvais avec ta conso de weed ?

Profil supprimé - 06/12/2020 à 06h59

30 ans de conso, 20 ans de conso ils ont pas compris que ca prend des pauses en 20 ans???

Olivier 54150 - 19/12/2020 à 18h05

Bonjour fredolif, merci pour ce fil,
bonjour tous.

Je viens de lire ce fil avec grand intérêt.
Un grand merci à vous pour ces partages.

Je fume depuis que j'ai arrêté l'alcool, c'est à dire 22 ans. (1998)
J'ai arrêté de fumer 15 mois en 2005 puis repris. Jusque là c'était 10 à 15 bedo par jour.

Re arrêté fin 2014 et repris août 2018
Que le soir puis 4 à 6 par jour.

Re re arrêté en février 2020 et repris en août.
Que le weekend puis un ou deux chaque soir.

De nouveaux en phase d'arrêt à ce jour.
Mes dernières conso c'est un joint le 20 novembre et un le 16 décembre.
Je compense avec du CBD.

J'en ais un peu marre de tout ça. Toutes ma vie tourne autour des addictions que je consomme ou pas.

Il y a bien une période où je me sentais libre de tout produit, de 2014 à 2018, je ne pensais vraiment pas replonger car j'y pensais plus, c'était aquit... j'étais si bien.

Échanger un peu sur le sujet, découvrir d'autres points de vues, se sentir moins seul... Si ça vous dit...
N'hésitez pas à venir ou revenir partager ici.
Oliv

Profil supprimé - 04/01/2021 à 10h05

Bonjour à tous,
Merci pour ces témoignages, je me demandais si Fred est toujours par la? Serait ce possible d'entrer en contact et d'avoir 1 conversation privée?
Je suis en couple avec un homme qui fume depuis des 13 ans (il en a 39) , je suis non fumeuse mais j'ai tjs accepté les fumeurs de joints (potes ou petits copains) , je m'en foutais.
Mais là il ne vit que pour ça, il les enchaîne, sans réelle activité il ne fait que ça de ses journées. Même quand il s'occupe de notre fille il va s'isoler pour fumer.
Ma tolérance à évolué, aujourd'hui je voudrais qu'il arrête, ou que ça devienne juste 1 joint le soir..
Je suis persuadée que c'est ça qui le rend si insupportable au quotidien, parano, agressif, mal dans sa peau et j'en passe.
On a réussi à avoir 1 conversation où il m'a avoué avoir envie d'arrêter, il m'a demandé du temps, mais ça fait 6 mois qu'il me mène en bateau car il n'en a pas la moindre envie.
Pouvez vous me dire honnêtement, pourquoi vous continuez à ce point ? Est ce que c'est comme il me dit juste une habitude, ou qu'il aime juste ça ? Est-ce que vous vous rendez compte que ça vous rend c**? (C'est pas 1 attaque mais 1 vraie question)
Dès que j'aborde le sujet il m'envoie balader. J'ai besoin de comprendre car son comportement à mon égard qui d'après moi est directement lié aux joints, a detruit l'amour que j'avais pour lui et malheureusement je pense à le quitter.
Comment le convaincre ou l'aider ?

Profil supprimé - 05/01/2021 à 07h52

Bonjour,

Je viens de découvrir ce message et j'avoue que je comprends bien votre désarroi.
Oui, surconsommer rends parano, déprimé, tendu, agressif ... Le problème, ils ne le reconnaissent pas du tout. J'ai nié des années ce qui est si évident aujourd'hui.
Il m'est arrivé depuis deux ans de refumer, mais on reprends toujours la ou on s'est arrêté, en qq jours c'est reparti ... Je suis bien sur OK pour partager mon expérience et écouter ceux qui ont besoin d'en parler.

Fred

Profil supprimé - 05/01/2021 à 09h29

Merci Fred pour la réponse. Et bravo aussi pour ton sevrage, ça donne de l'espoir!
Est ce que tu aurais une solution sur comment lui faire se rendre compte que son comportement et tous ses ressentis sont directement liés à sa consommation de shit? Avec le recul, est ce que si on t'avait dit tel ou tel mot ça aurait fait tilt pour toi?
La menace de le quitter n'a même pas marché (et ce n'est pas de moi de faire ça, je lui ai dit justement pour le faire réagir)

Profil supprimé - 07/01/2021 à 06h05

Bonjour à tous,

Ça fait maintenant 4-5 ans que je fumé tout les soirs avant d'aller dormir 1 à 2 joint par soir et des gros joints.

J'avais l'habitude de m'endormir avec ça, et maintenant depuis le 12 Decembre j'ai arrêter complètement clope + beuh.

J'etais ou suis complètement dépendant de ça car tout les soirs j'en avais besoin ou les jours de repos.

J'ai arrête pour plusieurs raisons car j'étais bien moins productif et j'étais sportif de base surtout.

La première semaine était extrêmement difficile car j'avais l'impression de mourir et même la journée, transpiration exessive, vertige, palpitations crise d'angoisse.

J'ai souvent des migraines certainement du à l'arrêt du THC et je suis un peu plus speed mais c'est pas plus mal.

Niveau sommeil j'ai du réapprendre à dormir sans ça et c'est vraiment pas facile. S'endormir a 4h du matin pour se lever à 9h.

L'avantage c'est que quand tu rentre tu dors direct

Par contre mal de tête au réveil et parfois dans la journée grosse migraine derrière la tête.

Niveau rapport sexuel je planais trop pour en avoir et pour l'instant je ne vois pas le bénef.
Grosse angoisse et erection qui ne dure pas.

Par contre je me sens plus concentré au travail et plus investi dans tout ce que je fait et mon compte en banque va certainement voir le bénef car 350e/mois ça fait un sacré trou.

Actuellement j'en ai encore chez moi pour me rassurer si je craqué mais je n'ai rien fumé depuis le 12.

Si quelqu'un est dans le même cas je prends.

Olivier 54150 - 07/01/2021 à 15h39

Bonjour Catarina
Bonjour tous.

J'écrire à la première personne car je n'aime pas trop généralisé, chaque personne est différentes.

Si je me rend compte que le cana rend c**
Le réponse et non. En tout cas pour moi qui fumais beaucoup et tout les jours.
C'est comme vivre dans un brouillard, on voit que ce que l'on veut bien voir, mais difficile de s'en rendre compte, il faut arrêter pour ça.
Le souci c'est que j'avais de moins en moins de plaisir à fumer, finalement je fumais juste pour ne pas être mal et ne pas voir ce qui m'insupportais dans la vie, surtout l'accepter comme elle est.. Mais même ça, c'est souvent inconscient.

L accoutumance m'a fait croire que fumer ne me faisais plus effet. En faite si, c'est juste le plaisir qui est en moins.
Il faut arrêter pour comprendre.
La dépendance peut être très forte.

Le premier effet du cana, pour moi est le "rien est grave" d'ou la difficulté en plus pour décider d'arrêter.

La première fois que j'ai arrêté, c'était sous la contrainte. Ça n'a pas fonctionné.
J'ai vu aussi une psy qui m'a prescrit du Tercian, en vain.

Jusqu'au jour au j'ai été testé positif au volant. Donc maintenant, avec le permis à puce je suis bien plus susceptibles d'être testé à chaque contrôle.

Oui, c'est malheureux d'en arriver là, mais avec un peu de recul, en changeant d'angle de vu, c'est une chance.
Car enfin, bien qu'il m'arrive encore de fumer, ça n'a plus rien à voir.
Les années 2016 à 2018 où je ne consommais plus du tout, ont été pour moi les plus riches s'en ambiguïté.

C'est quand même moins contraignant d'arrêter par soi même en pensant au bénéfice que de subire un arrêt forcé.

C'est pas légal, ça coûte cher, c'est une source de problème, et la vie est derrière un voile. Non, y a rien de cool à fumer.
Oliv

Profil supprimé - 13/01/2021 à 10h46

Bonjour à tous,

Bonjour Fred,

Votre message m'a fait éclater en sanglot... Moi qui en pleure jamais ou presque...
Je vois que vous répondez encore au msg en ce début d'année et en suis heureuse.
Je ne sais pas si c'est possible et si vous seriez d'accord mais j'aimerais discuter en privé avec vous.

J'ai commencé le cannabis à l'âge de 14 ans ainsi que la cigarette puis c'est rapidement devenu mon quotidien. Aujourd'hui j'ai 32 ans et voilà 5 jours que j'ai arreté..

J'ai eu envie de craquer ce matin alors pour éviter ça je me suis connectée sur ce site...

Votre témoignage ma énormément touchée et donné davantage de courage... J'ai donc renoncé à contacter mon "fournisseur".

C'est difficile à admettre mais je peux dire que les joints on gâché ma vie même si j'avais tout ce temps l'impression qu'ils m'accompagnaient et me soutenaient au quotidien.

Il est impératif pour moi d'arrêter maintenant, je préfère ne pas parler sur ce Forum du pourquoi et c'est la raison pour laquelle j'aurai souhaité discuter en privé.

C'est dur de faire le pas et encore plus d'en parler et d'admettre que cela ne nous a rien à apporté toutes ces années mais c'est peut être la le début de la fin : la remise en question de ses propres choix et actions.

Dans tous les cas, sachez que votre témoignage m'a grandement aidée aujourd'hui. Je trouve que vos écrits reflètent une grandeur d'âme chez vous dont le cannabis n'aura pas eu raison et c'est encourageant pour la suite.

Alex

Profil supprimé - 13/01/2021 à 21h11

Bonjour à tous,

Je viens de lire tout vos témoignages et je dois dire que je m'y retrouve beaucoup dans chacun d'entres vous.

Moi pour ma part, plus de 12 ans que je fumes, souvent que le soir mais il m'est arrivé de fumer également la journée, surtout quand j'étais en congé.

Il y a 9 jours, declic, je ne ressentais plus de plaisir à fumer, ni le goût, ni l'envie et encore moins l'effet! Je fumais la clope comme une bourgeoise mais pas le joint. Donc pour moi la clope, ça fait quelques années que je n'en fumes plus! Je me suis dit qu'il était temps de me débarrasser également de la beuh, déclic, j'ai tout jeté à la poubelle. Je dois vous avouer, la première chose que je me suis demandé, "est ce que je vais dormir?"

Première nuit, dur dur! Réveillé toutes les deux heures, deuxième jour, toujours aucune envie de fumer mais la nuit a été trash, j'ai changé plusieurs fois de t-shirt car j'étais trempé. Je me suis dit "ça y est ça commence!" Et ainsi de suite pendant 7 jours, par contre à mon grand étonnement, j'ai dormi, dormi, dormi, 12 à 14 heures par nuit et ceux pendant 7 jours, j'ai perdu du poids, je n'arrivais plus à manger, vive le sevrage.

Aujourd'hui, j'en suis à 10 jours et franchement, je suis fière de moi, fini la transpiration excessive, je m'endors plutôt assez facilement, je lis, je prends du temps pour moi, chose que je ne faisais pas forcément avant et je dois avouer que je re découvre un regain d'énergie, même si j'ai encore quelques effets, comme quelques migraines et un peu irritable, mais quand j'en prends conscience, je redescend rapidement!

Tout ça pour vous dire, que tout est possible quand on le veut vraiment, mon compagnon fume également, uniquement le soir (dehors bien sûr! Jamais dans la maison) et franchement pas eu encore l'envie de le rejoindre au contraire!

Alors continuez sur votre lancée et ne lâchez rien

Vali

Profil supprimé - 13/01/2021 à 23h03

Salut, j'étais fumeur de cannabis depuis mes 18 ans. J'ai eu des périodes de gros fumeur et d'autre période plus calmes. J'en suis arrivé depuis 5 ans environ a fumer juste le soir et parfois le week end la journée. Cela fait maintenant 1 mois que j'ai arrêté et je veux vous faire part de mon expérience.

Niveau sevrage pas le choix les 5 premier jours sont les plus dures.
Mais malgré le fait d'avoir arrêté depuis 1 mois j'ai ressenti ces derniers jours une folle envie de refumer. Je ne compte pas le refaire mais j'ai la sensation d'avoir envi. Je pense que c'est le dernier cri de la THC restant dans mon corps. Donc si d'autres ressente cela ne craquez pas. Je m'occupe au maximum pour eviter d'y penser.

Ce qui a le mieux marcher pour moi c'est de travailler sur ma respiration, un peu comme de la méditation. Honnêtement c'est très efficace. Je vous conseil de télécharger une application de respiration pranique.
Je n'ai pas diabolisé les consommateurs.
Et j'ai accepté le fait de pas dormir et d'étre une sorte de zombi les premiers jours.

J'ai ete enervé, fatigué, idées noires, culpabilité.

Aujourd'hui je me sens mieux, je mange mieux surtout, je prend plaisir à me faire a manger. Je pense moins à toute sorte de choses. Je me sent beaucoup moins fatigué le matin, je ressens mieux les goûts et les odeurs, je fais des rêves. Ma mémoire a court terme est améliorée, ma perception du temps est différente.

Je pense que notre cerveau peut nous offrir bien mieux que la défonce du cannabis. A force de trop fumer on se met un brouillard et cela empêche de voir clair. Vraiment le top c'est d'essayer la sophrologie, la méditation, ce genre de pratique. Au debut c'est chiant mais a force c'est plaisant.

J'ai aussi d'identifier mes problèmes personnels et je travaille dessus plutôt que de les oublier en fumant.

Fumer c'est cool mais en vrai la plus grande richesse qu'on a tous et qui vaut plus que des milliards d'euros c'est notre temps.
Est ce que vous pensez que consacrer autant de temps a fumer est rentable pour nous? Sachant le taux de probabilité de chance d'exister ici et maintenant est si faible?
Personnellement C'est le genre de raisonnement qui me donne envi d'arrêter de fumer. Parceque j'ai trop perdu de temps en vrai. Sur le court terme c'est cool. Mais sur le long terme c'est comme une goute d'eau qui tombe chaque jour sur une pierre la plus solide possible, a force l'érosion est la. Aussi bien dans l'esprit que dans le corps.

Courage à toutes et à tous. Et n'oubliez pas, ne perdez plus de temps. "Le mal se fait sans effort, naturellement, par fatalité; le bien est toujours le produit d'un art." Charles Baudelaire

Soyez des artistes !

Ps : désolé pour les fautes

Profil supprimé - 24/01/2021 à 00h01

Hello à tous, !

Moi c'est Morgane, j'ai 25 ans, et je fume depuis... mh.. mes 15-16 ans je pense. Je fumais entre 5-6 par jour, ça dépend, des fois je faisais des minis, en soirée plus. Je suis artiste-illustratrice, et j'adorais fumer en créant. J'ai arreté vraiment ma consommation excessive depuis le premier confinement. Récemment, depuis 1mois, j'ai un peu repris, mais pas plus de 1, quelques taff par ci par là quoi. Aujourdhui, je suis toujours motivée et je me remotive à oublier ces quelques lattes de temps au temps au quotidien, mais en soirée, j'ai du mal encore. (alcool qui me fait oublier mes engagements)

Mon problème est la peur. La peur du cancer. Ça me bouffe! Avant, j'étais insouciante, inconciente. Le corona virus ne m'a pas fait réellement peur mais par contre ça m'a ouvert les yeux sur les risques que j'avais pris en fumant autant toutes ces année. Je sais, c'est fou et témoin d'une naïveté désolante, mais je voyais le bédo comme une cigarette, dans sa dangerosité.

Maintenant, j'ai lu pleins de trucs sur le cancer et mon angoisse à augmenter à telle point que je ne fais plus de projets sur l'avenir, persuadée que je vais avoir le retour du baton et choper cette horrible maladie dans 5 à 10ans. Même au travail, mes illustrations sont toujours aussi belles, mais moi je suis complément déprimée, et tout le monde me voit comme la jolie fille sympa mais alors vraiment morbide et angoissée. Il y a de plus en plus de femmes de 30 ou 40 ans à avoir ce cancer en ayant eu un passé de 10JAnné... Ah mais enfaite c'est exactement ma consommation !!!! J'ai peur de fou.. Quand j'ai lu ça j'étais pas bien, j'ai manger tout mon frigo car je me disais tampis de grossir je vais mourir bientot..

Je ne sais pas ce que je cherche ici... du réconfort, du soutien, parler... peut être pas finalement, que le discours logique est celui qu'à mon copain, c'est de me dire que fallait y penser avant et que je ne pourrais m'en prendre qu'à moi-même.. Surement si vous voyez ce message vous me répondrez cela...

C'était pour vous faire savoir que moi aussi je suis là, je regarde et lis les messages tant que je suis encore en vie et suis disponible pour parler ect si jamais vous acceptez de discuter avec une jeune fille dépressive...

En tout cas, belle journée à vous et à plus !

PS : Est-ce que la raison privée dont tu ne veux pas parler à un rapport avec l'arrivée d'une maladie pulmonaire mortelle ? (cancer ou autre) Désolé de cette curiosité malsaine mais tu peux juste me dire ouui ou non en pv si tu es ok... ahahah La bise. !

Profil supprimé - 25/01/2021 à 09h31

Salut à toi Mamzelle95.

J'ai lu ton message. Et sache que la première chose que je peux te répondre c'est que tu es encore jeune. Il ne faut pas culpabiliser sur les habitudes que tu avais avant. Aujourd'hui tu veux avancer et tu as pris conscience que le fait de fumer peut sur le long terme être néfaste pour toi.

Tes peurs sont justifiées. Mais tu sais, le fait de stresser, est aussi néfaste pour la santé. Dans un premier temps pour faire diminuer tes peurs il faudrait que tu demande a ton médecin traitant de te prescrire une radio des poumons. Pour que tu constate que tes poumons n'ont surment rien du tout.

Tu as encore toute la vie devant toi pour faire pleins de projets.
Sur internet tu trouvera toutes sortes d'avis sur les problèmes de santé liées à la fume. Mais l'arbre qui tombe

fait plus de bruit que la forêt qui pousse, donc tu trouveras surtout des choses négatives ce qui vas renforcer t'es craintes.

La santé est propre a chacun. On est tous différents génétiquement déjà. Alors pour te rassurer va voir ton médecin traitant parle lui de tes peurs c'est important et passe une radio des poumons et prise de sang.

Tu ne peux pas créer des peurs sur des suppositions, car tu vas gaspiller ton énergie et stresser pour quelque chose qui a de fortes probabilités de chance de ne pas t'arriver. Car tu fais à ce jour les bons choix. Cela va te pourrir la vie si ton esprit tourne en boucle sur ces craintes.

Et si tu fumes même un petit peu, en soirée en ayant ces peurs la, tu vas renforcer tes idées noires et tu vas ruminer ces mauvaises idées constamment.

Donc le meilleur conseil, va voir ton médecin traitant, parle lui de ces craintes et ton choix d'avoir des meilleurs habitudes. Passe ta radio des poumons et prise de sang pour te rassurer. Et continue dans ta lancée de bon choix. A force de persévérer tu verra que tu prendra de bonne habitude autant pour esprit que pour ton corps.

Prend le temps de ne rien faire et de te concentrer uniquement sur ta respiration quand tu es trop angoissée.

Courage a toi.

Profil supprimé - 25/01/2021 à 15h53

croyez moi, on sy habitue vite...en 3 jours...

2 joins le soir après 20h !!!

sera un peu chiant les 3 1er jours mais vous verrais... un moment le soir en fument vos 2 joints, ils n auront plus d importance..

le + la dedans que sa donne, après le boulot, on est sy content de rentrer chez soi...

Sauf que 1 moment vous verrais que ces 2 joints ne vous ferons pas du bien... Et c est là que votre conscience s'en rendra compte....

Je fumes depuis 15ans et j ai 48ans..

Moi j ai fait comme ca. et sa fonctionnes...

Profil supprimé - 31/07/2021 à 17h29

Salut, Catarina, j'ai eu le même problème que toi. Je suis tombé amoureux d'un homme qui fumait. Dès le debut, il a dit qu'il allait arrêter, mais il fumait de plus en plus. Il est même parti en voyage pour "changer de d´cecor" et quitter la weed, mais il a tenu une semaine. Impossible de parler avec lui, c'était une additcion"mineure". Il faisait rien de ses journées et je suis devenu le co-dépendent parfait: celui qui essaye à tout prix de faire semblant que tout va bien. De temps en temps, il avait un petit accès psychotique qu'il oubliait ensuite. Dans un accès, on a cassé. J'ai bcp réfléchi et je crois que la weed n'est pas le problème, mais le symptôme. La weed sert a cacher un malaise; si ton homme ne veut pas changer, il n'y rien à faire. On ne peut sauver personne et peut-être on n'a même pas le droit

Bon courage,

Ph

Profil supprimé - 03/08/2021 à 07h05

Bonjour filoctetes ,
Merci pour ton témoignage.
J'ai finalement quitté le père de ma fille il y a 6 mois. Effectivement tu as raison, la fumette était un moyen d'anesthesier un profond mal être qu'il ne voulait pas affronter. Quand il a compris que j'étais sérieuse, il a jeté son shit à la poubelle dans l'espoir de me faire changer d'avis. Il a compris à quel point ça l'avait rendu méchant avec moi. Il m'a avoué beaucoup de choses, par exemple que des fois il me faisait du mal sans raisons (avec les mots) uniquement pour que j'aie plus mal que lui.
Il a reconnu chaque mauvaise action ou chaque mot horribles qu'il a eus pour moi (énormément). Il était bien conscient de tout ça et même si il s'en voulait il ne venait jamais s'excuser. Il s'est aujourd'hui excusé pour tout mais malheureusement c'est trop tard pour me récupérer .
Chers fumeurs qui me lisez, écoutez les conseils ou menaces de vos compagnes/ons. Le jour où ils partiront, ce sera trop tard . On ne veut que votre bien, comme le dit filoctetes on fait comme si tout allait bien, jusqu'au jour où on se met à penser à notre bien personnel. Alors puisque vous ne voulez pas arrêter, on s'en va. Mon ex est en dépression noire depuis 6 mois. Je lui souhaite d'aller mieux et je le soutiens . Mais ce ne sera pas le cas de tous..
Il a reconnu que tout est à cause du shit. Il l'a dit lui même. Il s'en veut d'avoir été infect avec moi et de m'avoir perdue.
Courage à tous. Arrêtez de fumer avant de tout perdre.

Profil supprimé - 04/08/2021 à 21h43

Bonsoir j'ai 39 ans commencé à fumer à 14 donc environ 25 ans que je fume environ 1 mois que j'ai arrêté les joints et environ 3 semaines que j'ai arrêté la clope c'est pas la première fois que j'arrête j'aime tellement fumer mes le problème c'est que j'ai pas vue ma vie passé bon elle est pas encore finit et que j'ai l'impression de pas être dans mon état normal quand je fume pas après tous ce temps c'est normal je pense, sa coûte cher c'est pas bon pour la santé j'ai 2 enfants et je voudrais leurs laisser de l'argent plutôt que de la weed à ba non je l'aurais fumer donc rien comme vous le sevrage est dure surtout ses derniers jours je me dis bon un petit joint ou une petite clope mes je me connais je ves recommencer de plus belle

Moderateur - 05/08/2021 à 08h25

Bonjour Boston93,

Tenez le coup, vous allez vous sentir bientôt libéré. La période entre 3 et 5 semaines d'arrêt après l'arrêt du tabac et/ou du cannabis est assez souvent une période de moins bien sur le plan psychologique : un peu de

fatigue, un peu de tristesse et du coup une plus forte tentation pour recommencer et une nostalgie de la "fume". Mais franchement tenez bon, cela va passer.

Vous avez une belle prise de conscience et une belle motivation. Accrochez-vous y. Et si c'est vraiment difficile de tenir parlez-en plutôt que de garder cela pour vous et replonger. Parlez-en à des proches si c'est un sujet que vous abordez avec eux ou avec l'un de nos écoutants en toute confidentialité. Notre ligne d'écoute Drogues info service est ouverte tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Cordialement,

le modérateur.

Jls13 - 09/01/2022 à 19h33

Bonjour a tous et merci

Chapeau a vous tous pour vos' décisions dans et arrêt de drogue et merci

Merci vous me motivez.

Je fais la faire rapide.j ai 41 ans j'ai commencé le shit a 13 ans. Accélération a 15 ans. Enfin de 18 a 34 ans gros consommateurs. 150 euros semaine. Du soir au matin shit. A 34 ans je fumais plus Que le soir pour 3 4 5 joints. Et la 41 ans bien sûr je me rend compte que je n'ai pris que des mauvaises décisions ds ma. Vie,..je suis passé à côté.....et le plus grave perdu ma vie de famille et la femme que j'aimais depuis trois ans...., zéro pointé.

Arrêt de la coke et de l'alcool depuis 10 ans. La coke ça duré 1 ans et demie mais a la fin je prenais 7 grammes par week end et je la fumais..... Arret total de cocaïne et alcool depuis 10 ans.

Mais j'aurais dû stopper lle shit en mmême temps ne ne ssaurais pas là où j'en suis.q
7 jjours que je n y fume plus et je mens pas. Mais ça va pas même si il y a un léger mieux. Triste. Fatigué a fond....donc merci a vous de vos témoignages. Du fond du cœur. Vous m'aidez. BBeaucoup. Je vais pas lâcher. Je le jure.ce soir. Ça allait pas je suis tombé sur ces postes et merci et chapeau.je me rretrouve dans vos histoire

Jls13 - 10/01/2022 à 21h12

Veuillez excuser mes fautes d'orthographe.
Encore merci de vos' témoignages qui me motivent.
Et chapeau vraiment pour vos décisions d'arrêter cette drogue.
On appelle cela une drogue douce mais cela n'a rien de doux.
8 ieme jour et encore clope sur clope (j'en suis à plus de 30 et je suis pas couché....comme ça depuis une semaine), insomnie même si il y a un léger mieux et surtout je rêve quand je dors, alors pas mal de cauchemar effrayant (mon côté sombre dû à la drogue ??) Mais je rêve...vraiment c est impressionnant.
C est dur mais là c est le moment d'arrêter. Je suis à bout du shit..
Merci beaucoup a ce site et a vous pour vos témoignages.

Profil supprimé - 30/08/2022 à 02h56

Bonjour à tous, j’ai 21 ans, 22 en octobre, au vu des expériences partagée je peut paraître petit joueur du fait de mon âge, mais en réalité je pense que je suis à 2 doigt de mourir, j’ai très peur

Mon cas :
Je fume depuis que j’ai 12 ans, j’ai commencé par les joints, au carton, au début je fumais de temps en temps rarement, puis j’ai commencé à aimer ça, un jour j’ai essayé de fumer le matin, et je regrette ce jour amèrement, depuis je n’ai jamais su m’arrêter, depuis à peu près l’âge de 14 ans je fume non-stop, des joint de 0,5g au carton, à peu près 1 joint par heure, cela a détruis ma vie, déscolarisation en 3ème à 15 ans après avoir redoublé cette dernière, pas par manque de capacité, mais par flemme, modestement et honnetement j’ai beaucoup de capacités, je les ai négligée à cause de la drogue, suite à ça je suis parti vendre pour pouvoir fumer gratuitement, j’étais heureux, idiot mais heureux,
Ensuite heureusement la vie m’a rappeller qu’être en prison c’était pas fun donc j’ai arrêté avant d’y finir, et de la j’avais à peu près 16 ans j’ai commencé à travailler, mais le soucis c’est que c’est là où j’ai commencé à me renfermer sur moi même de plus en plus, je claquais tout mes salaires dans la drogue, depuis mes 16 ans ou je travaille honnêtement (ce qui m’as permis de calculer), j’ai mis un peu plus de 50 000euros dans le shit, la paranoïa jme renferme tellement que j’ai peur de fumer dehors et carrément de fumer la fenêtre ouverte, donc cela fait 6 ans que je travaille 35h et passe toute les autres heures dans un aquarium en train de fumer au carton, je respire comme si j’avais 50 ans, j’ai déjà des angines pulmonaires avec une douleur qui remonte jusque dans mes ONGLES au bras gauche, soit j’arrête de fumer dans les semaines à venir, soit je vais mourir, potentiellement je risque déjà de mourir à tout moment d’une crise cardiaque, je suis juste dégoûté j’ai détruis ma vie à 21 ans,

Le fait est que je fume tellement j’ai peur d’arrêter, peur que cela me tue encore plus vite, j’ai peur de comment va réagir mon corps, il a grandi sous thc en permanence, je jure que je n’ai jamais arrêté de fumer plus d’1 jour depuis mes 14 ans, je ne sait pas ce que c’est d’avoir 21 ans et d’être en forme, je ne suis jamais defoncé ça me fait plus rien mais je sait pertinemment que je suis pas à mon max d de ma forme,
J’ai vraiment peur
peur de me suicider si j’arrête
Peur de découvrir cette vision du monde que je n’ai pas
Peur de mes idées noire qui peuvent déjà etres assez hardcore même si j’ai fumé
Peur que mon cœur ne sache pas fonctionner sans ça et qu’il s’arrête
Peur du fait de ne plus pouvoir fumer de ma vie derrière
J’ai peur

Moderateur - 30/08/2022 à 07h57

Bonjour Unbased,

Soyez le bienvenu dans ce forum. Je pense que la communauté vous répondra mais voici ce que je peux vous dire pour ma part.

D'abord bravo pour avoir eu le courage de venir ici et merci de votre confiance. Se raconter ce n'est pas facile mais vous l'avez fait. J'espère que cela vous aura déjà fait un peu de bien. Mettre sur papier ou sur écran ce qui nous arrive c'est déjà le sortir un peu de soi. Vous posez vos peurs et en faisant cela vous vous donnez la chance de vous en saisir et de les dépasser. A nous (Drogues info service, la communauté...) de saisir cela aussi.

Ce que je peux vous dire à la lecture de votre message c'est que vous avez envie de vivre et de changer. Vous vous rendez-compte de l'impasse dans laquelle vous êtes et de l'emprise du cannabis sur votre vie mais fondamentalement vous avez envie de changer. Vous ne savez pas encore comment faire et vous avez peur.

C'est tout à fait normal. Cela va être un gros changement, qui va prendre du temps, qui va être difficile, avec des hauts et des bas. Mais au bout du compte vous allez considérablement grandir, apprendre à vous connaître, découvrir de nouvelles choses et retrouver votre liberté.

Je crois que ce dont vous avez besoin aujourd'hui c'est de pouvoir être pris en charge. C'est-à-dire aidé à faire votre sevrage, éventuellement même avec une hospitalisation pour les premiers jours, mais surtout avec un accompagnement au long cours. N'ayez pas peur de ce que j'écris. Le message c'est qu'il y a des professionnels qui connaissent la situation dans laquelle vous êtes et qui ont les outils pour vous aider à passer ce cap dont vous avez peur. Il y a surtout des structures d'aide et d'accompagnement qui peuvent vous aider à préparer votre arrêt, à le mettre en œuvre et à vous accompagner sur le long terme pour prévenir la rechute et vous aider à faire face à la seconde phase de votre sevrage : la réadaptation à une vie sans drogue. Tout cela est en plus gratuit.

Je vous invite donc en première intention à appeler notre ligne Drogues info service (0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h), pour que l'un de nos écoutants puisse vous orienter en fonction de là où vous habitez. Il vous donnera certainement les coordonnées d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les consultations sont gratuites et vous pourrez organiser votre sevrage et votre suivi avec eux.

Unbased je vous souhaite vraiment bon courage. Prenez confiance en vous sur le fait que vous pouvez y arriver, même si vous n'avez jamais arrêté plus d'un jour depuis vos 12 ans. Ne lâchez jamais votre objectif d'arrêter. Ne vous ne désespérez pas si vous n'y arrivez pas du premier coup. Chaque difficulté est un moyen d'en apprendre plus sur vous et de repartir plus fort. Vous êtes au début de votre vie et vous avez encore de nombreuses années devant vous. Un jour, tout cela ne sera plus qu'un mauvais souvenir.

Prenez soin de vous,

le modérateur.

Pepite - 30/08/2022 à 11h38

Bonjour Unbased,

Lorsque j'ai lu votre fil et la réponse remarquable du Modérateur, j'ai souhaité vous exprimer combien j'étais admirative par votre récit.

Je connais des adultes ou seniors qui sont incapables de faire de même ou de reconnaître leurs peurs.

Vous êtes donc sur votre chemin. Vous aviez besoin de pousser votre corps à bout pour comprendre la limite. Inutile de vous flageller de quoi que ce soit en regrettant ou autres. Acceptez ce que vous n'acceptez pas. C'est important.

Ensuite je vous invite à lire ma réponse dans un autre fil sur la codéine sur la même page.

Ensuite chaque peur normale et qui montre votre éveil a une solution. Solution que vous propose le Modérateur.
Mais surtout croyez en vous, en vos capacités et en vos ressources.

Pour cela listez ce que vous avez appris, ce que vous avez aimé faire.
J'avais sympathisé avec un dealer et il manageait une équipe. Croyez qu'il développe des compétences en ressources humaines.

Enfin, soyez partenaire de votre parcours de soins. Ensemble on est toujours plus fort. Étant en rémission, je sais de quoi je parle.

Je vous invite via Instagram à regarder le post psychologue.net où je viens de visionner une vidéo qui vous apportera énormément sur "ne soyez pas gentil, soyez vrai".
Pour y accéder, aller sur l'icône du profil puis cliquer sur l'hyperlien.

Une fois encore je vous réitère mes encouragements car vous avez les ressources en vous.

Prenez soin de vous, vitre santé suivra,

Bien à vous,

Pépite

Jls13 - 28/12/2023 à 16h55

bonjour

re jls13

j ai tenu bon j ai arrete le shit...ca fera deux ans en janvier...incroyable

je revis....sincèrement

alors ça a été compliqué mais il faut le vouloir au fond de ses tripes....vraiment le vouloir

c est loin d être evident mais si j y suis arrivé vous le pouvez aussi. j avais.comencé a 13 ans.et fini a.41 donc bon.gros fumeur de hasch.

croyez en vous !! vous avez le choix !!!

franchement je ne suis plus le même....des.collègues de travail m ont dit que mon visage etait plus ouvert sans que je parle de mon arret de cette drogue..je.vous jure..incroyable

je tiens remercier ce site...j ai eu une.epaule sur qui m.appuyé...merci a.ce site et aux personnes qui y travaillent car vous.contribuez a rendre ce monde meilleur. sincèrement

Tornade4812 - 21/01/2024 à 15h21

Bonjour à tous,

Habituée à lire ce forum depuis qqs mois, j'y ai appris beaucoup de choses du point de vue des fumeurs mais aussi de leur partenaire "sobre". Merci à tous pour vos témoignages.

Mon compagnon qui fume depuis 30 ans, a eu un déclic pour arrêter de fumer qui s'est fait dans l'agressivité, le rejet, la culpabilisation de moi. Je serais la cause de son mal-être, de son regain d'augmentation de consommation ces derniers mois.

Il a fini par me demander de le laisser tranquille mais en remettant notre relation en question, comme il le fait à chaque arrêt depuis des années. Ces rejets à répétition, accompagnés de mots horribles, d'agressivité, me

plongent dans des tentatives de le convaincre, de lui ouvrir les yeux sur les schémas qui se répètent, ce qui augmente son rejet.
Le dialogue est impossible.
La distance est de mise.

La concomitance de l'arrêt du pétard, l'irritabilité, l'agressivité retombent systématiquement sur moi. Son ex auparavant. Sans jamais aucune lucidité sur le fait que cela puisse être le manque qui parle. Ou un mal-etre personnel.

Aujourd'hui, il me dit clairement que s'il fume autant, c'est pour me supporter (cela fait 10 ans que je le connais, il était déjà défoncé quand nous n'étions pas ensemble et c'était de la faute de tout sauf de lui mais je suis prête à accepter le fardeau, me dire que je suis peut-etre insupportable)

Supporter mes reproches...(être avec qqn d'irritable qui ne propose jamais rien, qui ne s'investit pas dans la relation, qui met le pétard au-dessus de sa propre santé...ca ne laisse pas de marbre). C'est le serpent qui se mord la queue...
Le ras-le-bol m'a fait sombrer dans le reproche. Le reproche existerait-il sans cette vie gouvernée par le pétard?

Aujourd'hui, je ne sais plus s'il croit à ce qu'il dit, s'il va penser autre chose après cette période, si je suis effectivement la cause de son mal-être. Je suis perdue.
Je ne sais pas s'il faut que je sois comprehensive, si je dois abandonner tout espoir.
Laisser son compagnon au calme, seul le tps d'un sevrage, ce n'est pas la même chose que remettre en question une relation. Ou son amour pour sa compagne. Son rejet épidermique, ses crises de parano sont violentes. C'est beaucoup pour un être humain.

Est-ce que vous en êtes arrivés à rejeter vos compagnes ou compagnons? À remettre en question votre attachement?

Bon après-midi

ROM11 - 09/07/2024 à 09h20

Bonjour à tous,

le sujet date un peu mais vous lire m'a fait tellement de bien que la discussion, si elle peut aider d'autres personnes, mérite de continuer aujourd'hui.

j'ai 41 ans, je fume modérément ...
(ça c'est ce que je croyais jusqu'à ce que je décide d'arrêter..)

en effet, par intermittence au début puis régulièrement
j'ai commencé comme beaucoup, avec les copains au lycée
cela fait une dizaine d'années que je fume tous les soirs un joint.(ou deux le w end)
de temps en temps, je faisait pousser, histoire de savoir ce que je fumais mais surtout pour des raisons financières.
cela ne m'a pas empêché de faire des études, avoir des amis, un travail et de rencontrer ma compagne et d'avoir un enfant, tout cela dans l'illusion permanente de bonheur et que cela n'affectait en rien ma vie

ma femme ne fume pas , je faisait ça le soir quand tout le monde dormait

il y a deux semaines, j'ai commencé à me sentir mal chaque fois que je fumais, sans raison particulière, alors j'ai décidé de voir si ça irait mieux si j’arrêtais
aujourd’hui, ça fait 4 jours, je ressens plusieurs symptômes décris tout au long de ce forum, palpitations, angoisses....
j'ai même été aux urgences car je croyais avoir un truc au cœur , en fait physiquement, tout va très bien... c'est très déroutant
je commence à ouvrir les yeux sur ce qui a été ma vie tout au long de ces années, je suis passé à coté de pas mal de choses malgré les certitudes que j'avais de profiter de la vie.
ma fille à 3 ans et je ne veux pas la voir grandir sans me souvenir et profiter
je vais essayer de tenir, vous lire tous m'a fait du bien et motivé pour la suite, ce que je retiens de vos témoignages est que même si l'on croit que le mal être ne s’arrêtera jamais, maintenant je sais que c'est passager grâce à vous alors je vais m'accrocher!

voila , je vous tiendrai au courant
merci

Olivier 54150 - 09/07/2024 à 12h52

Je trouve "sympa" ces messages du corps qui demande d'arrêter l'empoisonnement.
On a trop tendance à sous-estimé son intelligence.
J'ai trouvé plutôt difficile de me séparer du thc, mais au final c'est tout bénef.
Il a la fâcheuse particularité de s'accumuler dans le corps alors le sevrage est assez long, surtout pour les fumeurs quotidien.
Plusieurs semaines pour un sevrage physique.
Et pour moi, plusieurs mois pour dire que je n'y pensais plus trop.
Beaucoup de chose on changé quand j'ai arrêté. Les perceptions, l'humeur, j'ai vu clairement ce qui me convenaient et ne me convenaient pas.
Des émotions refont surfaces, c'est bien de les prendre en compte...avec du recul.
Le thc masque beaucoup de choses je trouve, et c'est souvent dommage de passer à côté.
S'il minimise les émotions douloureuse, il minimise aussi les émotions agréable.

Arrêter ces bêtises, c'est aussi être un peu plus humain, plus conscient dans le sens où nos compulsivités deviennent moindre.
Oliv

gskl - 17/07/2024 à 11h40

Bonjour fred, je répond quelque année après en effet, je suis un jeune de 18 ans (bientôt 19) et je fume depuis que j'ai 14 ans. je me rend compte a l'heure d'aujourd'hui que la drogue est devenu bien trop banal dans ma vie, et j'aimerai me rapprendre en main.
seulement comme vous devez le savoir c'est pas aussi simple que ca en a l'air.
pour parler de ma consommation cela dépens de ce que je fait dans la journée, vivant encore chez mes parents c'est assez compliquer pour moi de satisfaire mes besoin.
quand je suis chez mon papa je ne peux fumer la journée quand ils sont la, donc je fume le soir avant d'allez dormir et je fume la journée quand ils ne sont pas la. quand je suis chez des amis je fume a longueur de journée et pareil quand je suis chez ma mère. après je fait aussi en fonction de mes moyen. étant en service civique je ne touche pas beaucoup par mois.

mon objectif pour commencer ma prise en main serait de nettement diminuer, je souhaite passer a 1 join par jour le soir.
je sais que cela est possible, du moins quand je suis chez mon père. mais quand je suis chez mes amis ou bien chez ma mère cela sera surement beaucoup plus compliquer étant donner que je n'ai rien d'autre a faire de mes journée.
mais je crois en moi et je sais que je vais réussir a diminuer, jusqu'à l'arrêt total.
en tout cas merci pour ton témoignage, je pense que ca m'a réellement fait prendre conscience que j'aime quelque chose que je ne devrai pas aimer.
j'essaierais si j'y pense a faire un update sur le forum une fois passer l'arrêt total

je souhaite bon courage a tout les fumeurs qui essaie d'arrêter, croyais en vous, vous pouvez le faire !!!

Lenny

lks22 - 18/07/2024 à 03h17

salut Lenny, félicitations à toi de faire ce premier pas et de t'etre rendu compte que c'était loin d'être banal au contraire!

Ton idée de diminuer est très bien, je te conseillerais d'essayer d'enlever au début les joints les moins « importants » de la journée (je sais qu'ils le sont tous en vérité mais il y'en a quand même des moins indispensables que d'autres) par exemple garde celui du soir pour l'instant, et je me prend comme exemple, je fumais un joint avant de manger et un joint après, ce qui fait seulement 20min à tout cassé entre les deux, essaye d'en enlever un, celui que tu considères moins important, si tu fumes au réveil essaye d'attendre un peu avant de fumer, 1h puis 1h30 puis 2 ect…

Petit à petit à ton rythme en en enlevant 1 ou 2 voir 3 si c'est possible chaque semaine tu y arriveras et les symptômes de sevrage seront plus doux que si tu arrêtes d'un coup.

Quand tu es avec tes potes essaye de ne pas rouler, fume si ils te proposent mais contente toi de ça, essaye de te mettre une règle : je n'achète plus! Je continue de fumer si y'en a et qu'on m'en propose, on peut même me dépanner 1 ou 2 joints si l'envie est trop forte, je demande à mes amis (si ils sont compréhensifs et te soutiennent normalement ils accepteront de t'en dépanner de temps en temps si ils ont les moyens bien sûr) mais n'achète plus! Ce que je faisais aussi c'est quand j'avais trop envie d'acheter j'allais voir mes amis qui étaient au courant de ma volonté d'arrêter et qui me comprenais et surtout qui acceptais de m'aider c'est important entouré toi des bonnes personnes, et je fumer sur leur joint mais vu que c'était leur consommation j'étais obligatoirement restreinte je ne pouvais pas rouler toutes les 20 minutes ou mettre 1g dans un joint c'est mon ami qui gérait et je devais me caler sur ça ce qui m'obligeait tout de même à diminuer enfin trouves tes techniques propre à toi qui vont réussir à te faire diminuer pour commencer et qui vont finir par te faire arrêter.

Ça peut prendre 3 semaines, 2 mois, 7 mois, 1 an peut importe mais ne baisse pas les bras parce que c'est tout à fait possible et la vie est finalement bien meilleure sans même si c'est dur à croire!

Moi je crois en toi tu vas y arriver

gskl - 18/07/2024 à 09h05

Salut iks22, merci beaucoup de ta réponses. en ce moment je ne peux fumer beaucoup étant donner que je n'ai pas de sous donc je ne peux pas acheter, hier Jai gratter 1 join a un de mes potes, j'en ai fait 2 petit du

coup.

l'idée de supprimer certain join est plutôt intéressante, je n'avais pas réfléchis comme ca effectivement. en ce qui concerne mes amis je sais qu'ils me soutiendront et je pense que l'idée de me dépanner 1 join ou 2 ne les dérangerais pas, il faudrait que je leurs en pare plus profondément, pck c'est pas la première fois que j'évoque l'idée d'arrêter et a chaque fois je n'y mettait aucune volonté, mais la je pense que c'est la bonne, ca commence a me souler de fumer en fait, c'est tout le temps la même chose, c'est la routine.

en tout cas merci de croire en moi, et je vais donner tout mon possible pour arrêter cette m###e.

Lenny

Profil supprimé - 03/09/2024 à 13h15

Bonjour à tous

J'ai 32 ans et je suis une grosse fumeuse depuis une dizaine d'années.
Au début c'était uniquement récréatif et ensuite j'ai subi deux années de pression en entreprise qui m'ont complètement cassée (bts en alternance donc je ne pouvais pas quitter mon contrat sous peine de ne pas avoir le diplome). S'en sont suivis des années de prise d'anti depresseurs, d'anxiolitiques et de somnifère.

Ma consommation a beaucoup augmenté quand j'ai pris la décision de stopper tout ça.

Avec le temps je suis passée à une consommation de 2 à 3g par jour, ce qui est conséquent.... Aujourd'hui je n'en peux plus, c'est un véritable gouffre financier et je me suis privée de beaucoup de choses... je n'ai pas avancé dans la vie

J'ai arrêté de fumer il y a seulement quelques jours et j'essaie de trouver de la force dans vos récits car ce n'est pas facile... je transpire vraiment énormément, j'ai le transit en vrac, mal à la tête, je ne tiens pas en place mais je ne peux pas me concentrer, douleurs musculaires et appétiti complètement perdu... les nuits sont courtes mais ça va. Je suis en congés et je me disais que les symptômes seraient plus supportables qu'au bureau.

Dans ma tête c'est bien clair et je suis décidée mais c'est vraiment mon corps qui lutte... Pouvez-vous me partager vos expériences sur la durée de ces symptômes physiques ? Une semaine ? Deux ? J'espère tellement que ça passera vite... je m'occupe pour penser à autre chose mais les habitudes sont tellement ancrées..

Courage à tous ceux qui se battent pour se libérer de cette dobe