

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

JE FUME DU CANNABIS ET JE N'ARRIVE PAS À ARRÊTER.

Par **Ali0402** Posté le 08/01/2020 à 14h00

Bonjour, j'ai 21 ans et je fume du cannabis depuis plus de 5 ans, j'ai déjà écrit sur ce forum il y a 1 an en expliquant ma situation. Aujourd'hui je suis en couple depuis 7 mois avec un garçon très bien de 26 ans, (qui fume aussi du coup..), je travaille actuellement, ce qui m'a beaucoup aidé mentalement à me sentir mieux et à me dire que c'était possible que je fasse quelque chose de ma vie.

Malheureusement j'ai encore ce problème. Je fume environ 4, 5 joints par jour. Si je travaille la journée, je fume en rentrant du travail jusqu'au moment de me coucher. Si je travaille pas, souvent je vais passer la journée à l'appart à fumer devant la télé.. ou si j'ai un truc ou 2 à faire je fume avant et après.

Alors voilà aujourd'hui ça m'énerve de rouler un joint, ça me soûle de le fumer juste pour être defoncée, ça m'emmerde d'avoir l'envie de fumer avant d'avoir envie de faire autre chose. J'aimerais arrêter et plus être dépendante, j'ai jamais essayé d'arrêter encore. Je m'en sens INCAPABLE. Même quand je me dis « aller aujourd'hui je fume moins » je me fait presque rire, je sais bien que je vais rouler sitôt que je vais me poser. Je veux plus fumer mais je sais pas comment faire, mon copain lui a déjà arrêter repris arrêter repris, il me dit qu'à la fin du mois on fume plus ! mais je sais très bien que je voudrais pas. Qu'est ce que je peux faire pour me convaincre d'arrêter ? Peur des insomnies, peur de m'ennuyer sans mon joint devant mes films, peur d'être énervée h24, déjà que je suis quelqu'un de vite énervée vite soûlée .. je suis une stressée de la vie.

Ma mémoire est grave affectée, surtout la mémoire instantanée, je perd le fil des conversations, j'ai des migraines souvent, et si je fume pas je ressens pas l'envie de manger. La beuh me pourris et j'ai besoin de parler, d'avoir des conseils, des gens qui me comprennent éventuellement, si quelqu'un dans ma situation veut discuter avec moi régulièrement ça pourrait m'aider..

voilà merci de m'avoir lu et merci d'avance pour des réponses ...

19 RÉPONSES

Amnesia981 - 08/01/2020 à 18h25

Bonjour, j'ai 30 ans dans 10 mois et je me suis toujours dit que j'allais arrêter à cette age de fumer le cannabis et en faite la on y arrive bientôt et je me sens incapable de le faire. Je fume depuis mes 17 ans. Avant c'était uniquement le soir pour dormir et maintenant depuis environ 6 ans j'en fume plusieurs dans ma journée.

Les seules journées où je fume mon 1er à 17h30 c'est quand je travaille. Sinon mes jour de repos je commence le matin.

Ça n'a pas eu d'impact pour mes études (bac+3), mon travail que je mène parfaitement bien depuis plus de 4 ans. Ni de problème avec ma famille ou autres.

Je suis même en couple depuis 8 ans avec un non fumeur (même le tabac).

Le problème c'est que j'aimerais tellement arrêter. Aller dormir sans penser à ça. Être en pleine forme à 17h30 pour aller au sport. Des fois je refuse même de sortir car j'ai envie d'être poser devant la télé et m'en fumer un gros devant une série.

Genre si je m'endors avec et quand je me réveille je retourne tout le lit pour le retrouver alors que quand c'est le réveil pour le taf j'ai trop du mal et j'ai une gueule en vrac.

Je trouve ça vraiment dommage à notre age et le pire c'est qu'on est conscient de ça mais on arrive pas à arrêter.

Une fois dans ma vie j'ai arrêté pendant 4 mois pour une raison personnelle qui m'y obliger. J'ai pas eu de manque mais le jour où je pouvais refumer j'étais trop content.

A par mon meilleur pote, personne ne fume dans mon entourage. Mais lui c'est catégorique, il ne veut pas arrêter et il n'arrêtera pas. Bon voilà je pourrai continuer des heures avec ça mais bon..

Profil supprimé - 09/01/2020 à 16h47

A : Bien manger..

B : 2 Euphythose 3x/jours... (ou du Cardiacalm) en vente libre..

C : Pas d'alcool !!!

D : Thé Vert (pas menthe !)

Et aimer quelqu'un, occupe ton cerveau...

Cannabis c'est jour après jour... à vivre sans
1 jour de gagnée = apprendre à vivre sans.

Ali0402 - 11/01/2020 à 11h20

Merci de ton petit témoignage Amnesia981, je m'y retrouve beaucoup dans ce que tu racontes.
Quand y'a le travail on a pas le temps de fumer et ça me manque pas car je sais à quel point je vais apprécier le joint de 17h.
J'aimerais tellement vivre sans y penser aussi.. chaque voyage ou je prend l'avion je réfléchis ou est ce que je vais pouvoir en cacher dans la valise tellement que je ne peux m'en passer. Je profite moins des bons moments de la vie c'est ce qui m'embête.
Adebesi, alors du coup si je ne fume pas avant de manger le midi ou le soir, je mange très peu et je me force comme tout les midi au taf.
Ensuite euphythose.... j'en est pris beaucoup dans ma petite jeunesse avant de dormir car j'avais des angoisses, ça m'a jamais rien fait alors aujourd'hui maintenant que mon corps prend des doses folles de cannabis, je pense pas ressentir une seconde l'effet des plantes.
Tu as dis pas d'alcool? La seule raison pour laquelle quelques soirs j'ai pas fumer avant de dodo, c'est quand j'étais bourrée.. avec un thé j'adore fumer ... j'aurais réponse à tout bien évidemment ! Enfin merci mais c'est bien plus sérieux que 2 euphythose pour arrêter si quelqu'un connaît un addictologue avec qui on peut communiquer virtuellement ou par mail ou quoi ça me plairait beaucoup. Merci a vous

Profil supprimé - 25/01/2020 à 23h41

Re Ali))

Moi 48 ans bientôt, je smoke du shit depuis 32 ans maintenant (7 à 12 joints/jrs.)

Je ne bois jamais j'évite.. pertes de temps pour moi.

Ton sevrage cannabique, jte conseillerais(si tu te trouve encore en difficulté de sevrage)

Fumes 3 joints le soir après manger, PAS LE MATIN , NI EN JOURNEE !!

En essayent de laisser des intervalles de 3 h , Tu verra , tu aura déjà fait 1 grand pas. 😊

Garde cette habitude, on fume la nuit et jamais le jour, et on prend très très vite l'habitude de fumer que le soir, je suis actuellement en projet d'arrêter le canna et c'est ce que je fait actuellement et sa fonctionne bien.

Diminue progressivement par + tard , Exemples 2 joints puis 1...etc..

Quand tu fume pas de canna, crois moi tu prend 3 euphythose et tu te sentira bien avec un grand verre de thé vert bien sucré.

tiens moi au courant frero)

Bye

"Je dit pas que la came c'est cool...
Mais quand ton passé est passé
et que ton présent est vraiment null à chiez..
et que ton avenir n'est qu'un amas de rêves brisés et de rêves morts nés
oui, la drogue tue la souffrance!

Ecoute moi bien la France...
Tu ne te débarrassera jamais de la drogue temps que tu ne guérira pas la souffrance."

Ali0402 - 27/01/2020 à 11h00

Adebesi , je suis totalement d'accord avec toi.. à partir de aujourd'hui je vais essayé de réduire d'abord, ces derniers jours je fume sans arrêt et j'ai du mal à me dire que je vais devoir faire sans. Je compte progressivement fumer moins, 1 joint en rentrant du taf et si possible un avant de dormir.. me connaissant j'arriverais pas à en fumer que 2 mais mon cerveaux est sur la bonne voie...

Profil supprimé - 27/01/2020 à 15h47

Et sil te plait , ne bois pas !!!
tu va te demolir...
promet moi...

Ali0402 - 27/01/2020 à 18h00

Et bien disons que depuis toute ces années où je fume, les seuls soirs où j'ai pas fumé c'est grâce à l'alcool.. mais non c'est certain que ça ne deviendra pas un remplacement aucun problème pour ça !!!

Je rentre du travail actuellement, je n'ai toujours pas rouler ... je vais le faire mais j'arrive à reculer le moment .. Je positive et c'est très rare.

Merci d'être là

Po33 - 28/01/2020 à 13h22

Dans exactement le même cas envie d'arrêter mais dès que je rentre chez moi je n'est qu'une envie c'est de m'en rouler un et après je culpabilise... Mais pas assez pour arrêter

Ali0402 - 28/01/2020 à 17h06

Po33, on culpabilise jamais assez pour arrêter. Il me font plus du tout de bien mes joints, après je râle parce que j'ai la flemme de tout. Mais c'est bien une drogue, j'arrive plus à faire sans alors que je voudrais vivre sans. Je suis actuellement en déprime à cause de cette foutu beuh.

Basic91 - 31/01/2020 à 17h39

Je suis dans le même cas que vous. J'ai envie d'arrêter mais je m'en sens incapable.. J'ai 30 ans et j'ai peur de me dire que si je continue j'aurai passé la moitié de ma vie à fumer.. C'est une des raisons qui me pousse a arrêter mais c'est vraiment compliqué de stopper tout ça.

Le 2 septembre 2019 j'ai arrêté de fumer la cigarette, ce dont je suis très fière. Je ne fume le bédo que le soir et les week-ends, jamais pendant le travail. Malheureusement, depuis fin novembre dernier je suis au chômage et j'ai peur d'avoir compensé l'arrêt du tabac par encore plus de bédo... Une raison de plus qui me fait dire que je devrait (qu'il faut !) vraiment arrêter ce cercle de dépendance cannabique..

Je ne sais pas comment commencer, je me pose beaucoup de questions, en serais-je capable ? J'ai peur. Peur de me decevoir, peur de l'echec même si je sais qu'une rechute c'est toujours un pas de fait vers un sevrage total..

Est-ce que je dois entamer le même process par lequel je suis passé pour arrêter le tabac ? Il faut que je trouve la force en moi pour enrailler la machine. C'est tellement dur..

Mon conjoint consomme aussi et il ne compte pas arrêter du tout, ce qui ne m'aide vraiment pas. Vais-je y arriver toute seule ? Alors que la tentation est sous mon toit ? Avez-vous des conseils par rapport à ça ?

Je vous remercie pour vos témoignages, ils me font réfléchir dans le bon sens sur mon sevrage.

Force à vous.

Ali0402 - 03/02/2020 à 18h02

Basic31, merci pour ton témoignage.

Je n'ai toujours pas commencer à arrêter, disons physiquement. Cela fait près de deux mois que je me prépare mentalement, que j'essaie de me convaincre d'arrêter, et c'est très difficile car lorsque je passe une bonne journée sans fumer, le soir je suis très contente de fumer et je me dis « ça va juste 1 ou 2 .. ou 3 dans la soirée » et chaque jour est différent pour moi, parfois j'aimerais ne plus y toucher car ça me déprime terriblement et parfois je me dis que non c'est sympa de fumer et c'est pas grave. Malheureusement ma mémoire n'est plus si bonne qu'avant, ma flemme est beaucoup trop présente. Qu'est ce que ce sera dans 10 ans alors...

Moi en revanche quand je fume moins de joint je compense beaucoup par la cigarette; j'ai aussi failli arrêter la cigarette il y a 1 ans mais sans succès j'ai fumé une clope par jour pendant 1 mois jusqu'à reprendre normalement.

Alors réussir à arrêter le joint ... va être une épreuve .. et pour beaucoup d'entre nous apparemment; n'hésitez pas à répondre sur ce fil de discussion et à témoigner de votre consommation ou de votre arrêt si vous avez réussi, un conseil est toujours le bienvenu merci à vous.

amethyst - 28/02/2020 à 20h01

Hello à tous !

Pour ma part j'ai 23 ans, j'ai touché à mon premier joint à 15 ans. Au lycée hôtelier, j'ai commencé à acheter de temps en temps, puis j'ai passé mon bac et je suis partie de chez mes parents. A partir de là, quelques mois après j'ai commencé à fumer tous les jours. Je fume donc depuis 5 ans et demi tous les jours, entre 1 et je dirais 6 par jour. En ce moment, en moyenne je suis à 2/3.

Je suis avec mon copain depuis bientôt 4 ans, lui aussi fume, on fume la plupart du temps ensemble. On a déjà arrêté quelques jours, lorsque l'on partait en week-end ou en vacances par exemple, et ça s'est toujours bien passé mais à chaque fois on retombait dans nos travers car pour ma part et comme la sienne, pas vraiment envie d'arrêter.

Mais voilà, depuis bientôt 1 an je me suis mise à mon compte en tant qu'entraîneur personnel, je fais beaucoup de sport, je mange bien, je médite, je suis passionnée de nature, de lecture et d'apprentissages en tout genre. Mais j'ai une grosse dissonance en moi car je suis addict au cannabis et je promeut le bien-être et la santé. J'ai la sensation d'être une grosse imposture, de mentir à tout le monde et ça me rends mal. Et comme je suis mal, et que j'ai quand même bien envie d'arrêter depuis quelques mois, ça ne m'aide vraiment pas. J'ai beaucoup eu fait de crises d'angoisses et de spasmodie de ça il y a une bonne année maintenant mais j'ai fait un énorme travail personnel sur beaucoup de plans et ça va bien mieux de ce côté là.

Mais impossible d'arrêter. Et je sais que cela m'entrave dans le développement de mon potentiel. Ma mémoire n'est plus aussi bonne, je cherche désespérément ma créativité des fois, et bien que je soit la plupart du temps positive pour améliorer mon état d'esprit, fumer mon petit joint avec un bouquin ou en forêt, ou bien sûr en rentrant du boulot car je fais toujours de la restauration en parallèle, ça me pose et ça me donne l'impression de ne pas sombrer dans l'abime de mes pensées avec mes angoisses sur la vie. J'essaie de plus me

concentrer sur le moment présent pour éviter de trop stresser au quotidien mais j'ai toujours cette envie de rouler un petit le matin avant d'affronter ma journée et le soir pour souffler.

J'ai réussi à arrêter de fumer la clope déjà il y a un an demi aussi. Mais c'est je pense surtout grâce aux joints.

Je vous comprends c'est pas simple 😊

Moderateur - 12/03/2020 à 15h10

Bonjour Amethist,

Vous êtes ce qu'on appelle "ambivalente". Vous voyez bien que vous devriez arrêter et vous en avez envie, mais d'un autre côté vous n'êtes pas prête à renoncer à certains plaisirs que vous associez au cannabis. Le fait que votre copain fume ne vous aide pas non plus.

Si vous le souhaitez vous pouvez travailler sur cette ambivalence avec un professionnel. Il pourra vous aider à réduire cette dissonance cognitive que vous vivez au quotidien. D'ailleurs cela ne passe pas forcément à tout prix par l'arrêt total du cannabis. Un réaménagement de votre consommation ou de vos exigences personnelles peut aussi vous aider à retrouver la paix intérieure que vous cherchez. C'est vous, avec l'aide de ce professionnel, qui déterminerez ce qui vous convient le mieux et comment y arriver.

Nous vous invitons donc à vous mettre en relation soit avec une Consultation Jeune Consommateurs (CJC) pour un premier bilan, soit directement avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA). Les consultations sont gratuites et cela peut vraiment vous aider. Pour trouver la structure la plus proche appelez notre ligne d'écoute ou utilisez notre rubrique adresses utiles que vous trouverez sous la carte de France ci-contre dans la colonne de droite.

Cordialement,

le modérateur.

Joboul - 12/03/2020 à 16h35

Bonjour je suis dans le MM cas je consomme depuis tres longtemps et la ces derniers j ai 33 ans j ai envie d arrêter car j ai un enfant et toutes ces conneries je veux qu elles soient derriere moi je ne fume pas bcp 1 joint le soir depuis quelk temps bcp diminuer ma consommation mais elle reste réguliere et tjr la peur de se faire choper pour le permis point essentiel dans ma vie comme bcp j aimerai trouver des technique pour éviter tout sevrage compliqué sachant que je suis déjà de nature anxieuse

Ali0402 - 09/05/2020 à 08h58

Bonjour, je suis actuellement en incapacité d'arrêter : Confinement. C'est assez comique car pour m'aider à arrêter (j'étais à 4joints par jour à ce moment là) j'avais pris rendez vous avec un hypnotiseur. J'en est entendu parler et apparemment c'est magique pour certaine personne. Or le premier rdv était le jour où on a du se confiner; et bien sûr j'ai moi même pris la décision d'annuler le rdv en espérant qu'il l'aurait fait aussi, et il m'expliquait par téléphone qu'il n'y aurait pas de problème sanitaire, on serait protégé et que le rdv pouvait avoir lieu. Mais j'ai insisté pour l'annuler.

J'ai paniqué car j'ai eu peur de m'ennuyer pendant ce confinement donc je me suis dis que j'arrêtera après.. donc je suis actuellement retombée dans une routine ou je n'ai plus de travail car j'étais en cdd dans du conditionnement (c'était atroce car j'étais seule et pensais déjà à arrêter, rien qui allait à cette période non plus) et je fume toute la journée toute la soirée et je ne dors plus assez, mon corps se réveille automatiquement après 5h de nuit, j'ai des douleurs d'estomac qui surviennent aussi, et je fume même la nuit pour me rendormir car j'adore dormir et je n'y arrive plus. J'en fume donc en moyenne 6-7 par jour et ils me durent assez longtemps, ce qui fait que je fume même plus de clope mais que des joints tout le temps. J'ai peur d'arrêter car mon corps est totalement dépendant, mais je me détruis complètement. Je connais mon problème, j'ai des angoisses depuis que je suis toute petite, j'ai peur de la mort et le cannabis ma sauver car en fumant je n'y pensais plus. J'ai vu beaucoup de psychologue et aujourd'hui mon problème est toujours là et le cannabis ne m'aide plus vraiment, je ne ressens plus les bienfaits. Je vais essayer de réfléchir à la meilleure option pour stopper tout ça. Bon courage à vous tous également.

Joboul - 11/05/2020 à 10h22

Bonjour ali042

J ai écrit le 12//03 dernier de ma consommation et depuis ce jour je me suis dit que je devais essayer d arrêter cela fait 2 mois mtnt que je n ai pas retoucher un joint et je me. Sens super bien certes le s premiers temps ont été très dur et j ai profiter au contraire de toi du confinement pour me reposer et faire mon sevrage sans pouvoir aller au taf les 3 premières semaine sont compliquer après tu comme ce à avoir les bienfait je m octroi toujours 2 3 clope pour compenser

De mon côté j assimiler un joint avec le sommeil dans ma tête si je fumais pas je n allais pas dormir mais tout ça est psychologique et je me rend compte que ton cerveau te joue des tours t'es croyance ne sont pas vrmt bonne je comme ce a refaire des rêves très bizarre au début et mtnt j aime bien MM et surt je me défoule je fais bcp de sport pour satisfaire mon cerveau et j ai perdu 8 kilo je reviens a mon poid de forme

Il faut que tu trouve des objectifs des choses qui te font avancer auquel tu vas penser qd tu vas être moi s bien et discuter bcp

Je te souhaite bon courage mais après c bcp mieux frcht

Le fait de ne plus chercher de plus avoir d appréhension au volant la reprise du sport la fierté par rapport à mon enfant et j en passe quand tu pe'se le pour et le contre il y a pas photo

Allez tu peux le faire j ai fumer pendant 16 ans et c faisable

Ali0402 - 15/05/2020 à 14h35

Salut joboul.

Ça fait du bien de savoir que des gens y arrivent, de mon côté je n'ai pas d'objectif dans ma vie. Du coup je n'ai rien qui me motive et m'aide à arrêter. Je suis une jeune femme de 21 ans qui pèse 48 kg, je commence à avoir des grosses marques sur le visage, cernes, poches, tête fatiguée, petit yeux gonflés. Ceci est ma seule Motivation, je ne veux pas que ma famille me voient m'enfoncer encore et encore. Mais le joint me colle à la peau il est encre en moi, J'arrive pas à m'en défaire. Hypnose prochaine étape. En espérant que ça marche mdr.. j'espère juste que les séquelles sur mon cerveau et mes poumons seront moindres. 6 ans de consommation quotidienne et je pense respirer plus de fumée que d'air lol. Bon courage aux autres

Ephemer83 - 17/05/2020 à 16h08

Salut a tous !

J'ai envie de vous dire, ne perdez pas espoir !

Personnellement, je fumais plus de 100g par mois pendant 18 ans (j'ai 31 ans) et je me réveillais même la nuit pour fumer un joint ou + ... Il était donc inconcevable que j'arrête la fumette, comme tu le dis Ali, "le THC faisait partie de mon ADN" aussi ! En ayant commencé à 12 ans, j'ai fumé les 2 tiers de ma vie, donc difficile d'envisager arrêter ce "rituel" ..

Mais il y a 1 an, j'ai fini par avoir un "déclic" et j'ai tout arrêté brutalement, sans aucun objectif (vaut mieux arrêter progressivement, ça sera plus simple, j'ai pas choisit la meilleure méthode moi), en tout cas j'ai réussi, je suis totalement sevré et je me sens vraiment mieux !!

Ne vous mettez pas trop la pression, soyez juste motivé et vous verrez que vous pourrez déplacer des montagnes !!

Mais surtout je vous conseil d'avoir quelqu'un à qui parler, copains, amis, proches, professionnels ou un "anonyme" du forum, ça fait énormément de bien de dire à quelqu'un : "aujourd'hui ça fait 1 semaine... 1 mois.. 1an que j'ai arrêté" et surtout ils vous aident à ne pas craquer dans les phases les plus difficiles !

Pour les problèmes de santé, hormis des soucis psycho-somatiques et de l'hypocondrie assez chiant(e), dû au sevrage, je n'ai aucune séquelle notable !

Et, de base, étant quelqu'un qui avait des "facilités intellectuelles", j'ai retrouvé beaucoup de mes "capacités" comme la mémoire, la concentration etc .. que du bénéfice finalement !

Quand vous prenez conscience que vous devez arrêter la fumette, c'est le 1er pas vers la liberté !!

Et Ali, quand tu auras fait ta séance d'hypnose, j'aimerais beaucoup avoir ton retour stp !

Sur ce, bon courage et n'hésitez pas si vous avez besoin de parler !

Ali0402 - 18/05/2020 à 11h34

Très contente de lire ton message ephemer, parce que oui même si ça fait pas longtemps à côté de toi j'avais peur de ne jamais réussir mais si des gens y arrive pourquoi pas moi. Ce sera toujours pas aujourd'hui et étant donné que je n'ai pas de travail je sais pas quand est ce que je vais faire ce rdv, mais pas de problème je donnerais mon avis sur le sujet une fois chose faite ! Merci encore de répondre sur ce fil
