© Drogues Info Service - 10 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

1er visite 1er jour d’arrêt après 20 ans de fumétte

Par Profil supprimé Posté le 21/05/2022 à 08h14

Bonjour je me présente joffrey 35 ans fumeur de cannabis en grande quantité 50g par mois 20 ans que cela dure demain et mon premier jour d’arrêt j’angoisse un petit peu mais j’espère que le mental serra plus fort pour cela je me répète les point positif pour le quel je veux arrêter (les enfants ma femme l’argent et la santé)

Voilà si quelqu’un a quelque conseil il serein bienvenue bon week end a vous !

3 réponses

Moderateur - 23/05/2022 à 16h57

Bonjour Joffrey,

Soyez le bienvenu dans ce forum ! Merci pour votre confiance et bravo pour votre prise de conscience et votre décision

Nous espérons aussi que vous tiendrez le coup. Nous nous tenons à votre disposition pour répondre à vos questions : ici, par chat, par la rubrique "Vos Questions/nos Réponses" ou par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h).

Voici quelques premiers conseils :

- faites aussi la liste des bonnes raisons que vous avez d'arrêter le cannabis. C'est bien de faire la liste des "points positifs", cela représente vos objectifs. Mais faire la liste des bonnes raisons que vous avez d'arrêter le cannabis c'est complémentaire. Cela représente un peu votre motivation à le quitter et c'est très utile de pouvoir relire cette liste lorsqu'on est tenté de craquer et de consommer.

- allez-y "un jour après l'autre" car c'est plus facile. Votre "seul" combat vis-à-vis du cannabis doit être de prendre l'engagement chaque matin de ne pas, sous aucun prétexte, fumer AUJOURD'HUI. Demain est un autre jour où vous pourrez renouveler votre engagement. Cette méthode a l'avantage de vous plonger dans votre présent et de vous éviter de vous stresser à penser au futur. Si un incident qui vous donne très envie de fumer survient ou si vous avez tout d'un coup l'occasion d'en fumer facilement vous avez votre engagement du jour à tenir avant tout.

- vous allez avoir des moments où vous allez avoir très très envie de fumer. Acceptez ces envies mais ne craquez pas. C'est normal d'avoir ces envies alors ne vous énervez pas. Mais ce n'est pas parce que vous avez ces envies que vous allez forcément reprendre le cannabis. C'est vous le patron à bord, c'est ce que vous avez

décidé. Ce sont des envies qui passent vite et, outre le fait de les accepter pour les laisser couler, le fait de vous occuper l'esprit quand elles arrivent est l'autre clé pour que cela ne vous torture pas. Alors faites quelque chose, occupez-vous pour occuper votre esprit à autre chose que d'y penser. Vous verrez que ces envies passent plus vite.

Enfin, n'hésitez pas à tenir ici le journal de votre arrêt. Écrire cela vous aide à extérioriser vos difficultés mais aussi vos victoires. Cela sert aussi à d'autres personnes, qui peuvent se comparer. Enfin cela donne aux autres l'occasion d'interagir avec vous. Vous verrez que vous n'êtes pas seul à arrêter et à rencontrer telle ou telle difficulté.

Je vous souhaite de retrouver votre liberté et en tout cas nous sommes-là pour vous épauler si vous en avez besoin.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 23/05/2022 à 18h54

Bonjour voilà le 2eme jour et terminer cela ce passe plus facilement que ce je penser j’arrive à dormir déjà un point positif (en même temps je suis chauffeur poids lourd je me lève à 3h) le point négatif pour le moment je n’est pas d’appétit et 1 vomissement mais rien de grave une petite semaine et j’espère que cette difficulté serra passer je penser être plus énerver que cela mais j’ai le sourire avec ma femme et mes enfant autre point positif
Je suis assez fière de moi même si c’est que 2 jour je penser vraiment pas savoir tenir déjà aussi longtemps
Voilà les News d’aujourd’hui je reviendrai ici cela fait du bien d’expliquer et de parler bonne soirée à tous
Force à vous !

Moderateur - 24/05/2022 à 07h20

Bonjour Joffrey,

Tant mieux si le 2e jour s'est bien passé. Cependant vous êtes encore bien imprégné de cannabis alors attendez-vous à ce que les prochains jours soient peut-être plus difficiles, au fur et à mesure que le cannabis va baisser dans votre organisme. Ne vous alarmez pas si c'est le cas et tenez le coup. C'est un cap à franchir.

Courage,

le modérateur.