

Forums pour les consommateurs

# sevrage cannabis

Par bobbyblue Posté le 16/03/2025 à 19h54

Bonjour,

Ça fait maintenant 1 an et 3 mois que j'ai arrêté de consommer du cannabis et du shit tous les jours pendant 6 ans. Depuis mon sevrage, il m'arrivait de consommer du cannabis et du shit occasionnellement par le biais d'amis et lors de soirées. Cela n'arrive plus depuis 4 mois et durant ces mois-ci j'ai récupéré une fois du cannabis et je fume tous les jours pendant 2 semaines. Puis j'ai arrêté et j'ai aussi arrêté de fumer du tabac, je fume la cigarette électronique maintenant et ça m'arrive de craquer et de m'acheter un paquet de blonde. Mais l'envie du cannabis a diminué mais une fois que je me retrouve seule après avoir passé du temps avec des proches l'envie me reprend et je lutte contre ça. Je sais pas si c'est bien ou pas de replonger (ça m'est arrivée qu'une fois pour l'instant) mais j'ai peur de replonger encore pour 2 semaines en sachant que l'élément déclencheur est la solitude. Je pratique une activité sportive 3 fois par semaine mais une fois seule dans mon appart l'envie vient mais je fini par passer à autre chose. J'aimerais tellement pouvoir contrôler ma consommation et que celle-ci devienne récréative mais j'ai vu que quand j'en avais à moi bah je fumes tous les soirs.

## 1 réponse

---

Alek - 18/03/2025 à 20h00

Bonjour,

Moi je suis pareil, avec toute ma bonne volonté, quand j'ai de la conso je peux pas m'empêcher de continuer à fumer..

Étant en couple, j'ai trouvé une solution radicale : un coffre à code acheté à gifi où mon copain range ma conso.

On a mis en place des règles et j'arrive à m'y tenir (mon ego m'empêche de le supplier d'ouvrir la boîte tant que je n'ai pas été productif ou fait des tâches créatives par exemple).

Essaye de trouver un coffre avec un minuteur, qui s'ouvre à une heure que tu fixeras (que tu peux donc utiliser seul). Après j'ai pas assez de recul sur cette solution, je viens juste de la mettre en place car j'en ai marre de ne pas y arriver à chaque fois que j'essaye d'arrêter de fumer..

Bon courage à nous en tout cas

