

Forums pour les consommateurs

## Arret

Par Zaz Posté le 16/03/2026 à 20h46

Bonjour je desire arreter. Je suis une méchante très régulière. A midi si je travaille pas je peux pas m'empêcher de fumer et de continuer jusqu'au sommeil. J'ai décider d'arrêter dans 2 semaines du coup je diminue ,je m'autorise a fumer a partir de 18h00 , cest peu mais 3 jours que je tiens car je ne veux pas trop galérer à dormir. Cela m'inquiète beaucoup car je travaille en tant que conductrice et en 2x8 donc j'ai besoin de me reposer pour etre en forme. Des conseils pour les nuit agiter . Ma 1ere semaine de sevrage je pose une semaine de congés en espérant que cela suffi.

En fumant que en fin de journée, c'est dur mais j'ai impression de me sentir déjà mieux dans l'envie de faire des choses alors que avant je pensais à faire a les choses mais les réaliser pas où au bout de 4h .

Si vous avez des conseils car je vie seule et j'aurais besoin de soutien car je n'es personne de mon entourage à me confier pour m'apporter des conseils .

## 15 réponses

---

AlexLove - 18/03/2026 à 10h10

Allo, j'avais aussi un problèmé de consommation de cannabis et alcool. Après des abus répéter surtout durent les vacance de Noël j'ai décidé de reprendre le contrôle de ma vie. Pour moi ce qui a fonctionné c'est plusieurs changements en même temps. Pour une période donnée ( dans mon cas c'était 2 mois) aucune consommation + activités physiques + nourriture saine. J'en ai parlé à mon cercle d'amis (pour pas qu'il me trouve bizarre) et certain m'ont même suivi. Le fait de se sentir globalement plus en santé aide vraiment à vouloir poursuivi. On dirait que ton corps te dit merci. J'ai terminé mon 2 mois le 4 mars et depuis j'ai fumé qu'une seule fois. À vrai dire j'ai pu le goût tant que ça de fumer. J'ai augmenté l'intensité et les fréquence d'entraînement je me suis même inscrit à un cours de danse Djamboola et je vais parfois à des soirées dansante à Montréal.

En espérant que mon histoire puisse aider sinon du moins supporter.  
N'hésite pas à communiquer ça aide vraiment!

Bonne chance

Noreva - 18/03/2026 à 21h03

Bonjour . Je consommer 5 joints par jour depuis plus de 10 ans. J'ai eu un déclic il y a 12 jours maintenant et j'en fume plus que 1 le soir et encore j'essaye vraiment de l'éviter le plus possible j'essaye à chaque fois de repousser l'heure de la fumette du soir et à l'avenir j'aimerais vraiment ne plus du tout fumer mais celui du

soir reste encore compliqué à arrêter . J'ai ressenti que du manque psychologique j'y pense encore beaucoup en journée mais j'ai pas eu trop d'effets dans mon corps à part des mal de tête de temps en temps mais vraiment pas plus. Et maintenant quand je fume le soir le seul de ma journée je ressens des palpitations dans le cœur alors que j'avais jamais ressenti ça avant quand j'avais une grosse consommation . J'avais très peur de l'arrêt et je ne pensais pas pouvoir y arriver. Mais je suis contente d'avoir réussi cette étape et de me dire que je peux y arriver. Et que bientôt j'espère cela sera derrière moi. Je lit beaucoup vos messages et cela me fait penser a autre chose quand je ressent l'envie de fumer ça me passe l'envie.

Zaz - 19/03/2026 à 10h04

Bonjour noreva ton témoignage me montre la force de tenir. Je vous félicite et de vous lire cela me donne la force de tenir . C'est la peur de pas dormir qui me tracasse et mes soucis personnels. J'ai peur de ennui et de la solitude. J'arrive à tenir la journée mais j'ai des tremblement et stresse et l'envie de pleurer ( je pense pat rapport à mes problèmes). La journée chez moi c'est horrible de résister .

Noreva - 19/03/2026 à 15h09

Bonjour zaz en espérant que vous allez bien ? Je suis très contente si mon témoignage a plus vous aider . Il faudrait essayer de vous occuper en journée peut être ci vous avez la possibilité de faire du sport moi ça m'a beaucoup aidé dans les débuts pour faire passer l'envie ! Je comprends que cela et dur je suis passé par la...Et je vous assure que je n'et eu aucun problème pour le sommeil je trouve même que je dort mieux depuis quelques temps et au réveil je suis moins fatigué. Les premiers semaines son dure car on n'y pense beaucoup mais quand vous arriverez à la fin de la deuxième semaine je pense que cela sera déjà beaucoup mieux. Et moi ce qui me motive et aussi les finances car cela goûte chère quand nous avons une grosse consommation et dit vous que l'argent que vous dépenser pas de le cannabis vous pouvez le dépenser dans des plaisir de la vie . Essayer de tenir bon et vous verrez quand on voie le bout cela et formidable de ce dire enfin nous avons combattu notre dépendance. Je vous souhaite pleins de courage

Zaz - 23/03/2026 à 15h45

Bonjour noreva. J'ai craquée ce week-end end j'ai consommée l'aprèm midi , mes soucis m'ont fait craquer. Ce lundi je reprend je tiens jusqu'à 18h00 cela est dur de résister malgré mon mal être, mes soucis. Vous avez passer des nuits normale cela est rare et je vous en félicite. . Avez vous compenser avec autre choses pour reussi a dormir. J'ai déjà arrêter 1 mois il y a plus de 7 ans et j'avais passer des nuits horribles. Cela me stresse énormément je ne c'est pas comment je vais tenir. J'ai poser une semaine de congés pour mon sevrage complet car je boss en 2x8 c'est un peu difficile , plus la date accroche plus j'ai des peurs de panique mais je n'es pas envie de laisser tomber. J'y pense tout les jours , j'ai même noter sur une feuille mes jours restant avant le sevrage.

Je vous félicite de votre courage et j'espère avoir la même que vous

Noreva - 23/03/2026 à 19h29

Bonjour Zaz . C'est normal de craquer et de récidiver mais cela ne veut pas dire que vous avez pas envie de vous en sortir. Non j'ai pas eu besoin de prendre quelque chose pour mon sommeil je pense que j'ai de la chance car pour le moment je dort bien . Mais a l'avenir peut être que j'aurai aussi des trouble du sommeil. Moi aussi j'y pense et ce week-end j'ai failli appeler mon dealer mais j'ai pris sur moi et je me suis rappelé pourquoi je voulais arrêter et cela m'a redonné la motivation. C'est très compliqué pour nous car nous étions de bon consommateurs. Essayer de diminuer votre consommation et quand vous serez vraiment prêt pour l'arête cela sera beaucoup plus facile. Moi je c'est que le travail m'aide beaucoup car ça m'occupe toute la

journee mais vous qui êtes en 2x8 cela et moins facile. Vous allez y arriver. Moi au debut quand j'ai vraiment voulu l'arrêter je me suis toléré de fumer que 1 le soir et ce qui me fessai tenir c'est justement le fait de s'avoire que le soir je pourrais me fumerai un gros joint cela était une grosse motivation pour moi . Si vous avez besoin pendant vos congés vous pouvez m'envoyer des messages et je me ferai un plaisir de vous aider . Bon courage à vous et que la force soit avec vous pour vous aider dans ce sevrage.

Lulu57 - 23/03/2026 à 19h31

Bonjour et félicitation à tous déjà de vouloir arrêter ..... je suis dans le même cas que vous je vien d'arrêter il y'a tous juste 2 jour et les mal de tête son de plus en plus fréquent et ma consommation de cigarettes a très fortement augmenté ..... sachez que jetai un gros fumeur et que c'est pas la première fois que j'arrête ....mon dernier arrêter avait durer 7 ans mais j'avais repris par envie voilà tou donc je vous donne une ou 2 petite astuce en esperant que ça vous inspire aussi ..... pour dormir je prend du donormil ça coute 3 euro a la pharmacie ça fonctionne super bien seul bémol le matin je me lève la tête en vrac y me faut vraiment 15 min pour pouvoir émerger sinan ça fait le tafff voilà et le plus dur pour moi c la journée en état de manque ça part dans tous les sens aussi bien physiquement que psychologiquement alor ce que je conseil c vraiment de faire du sport (pour se fatiguer et éviter une prise de poids du à l'arrêter )et de jamais rester seul fin du moin être entouré aussi souvent qu'on le peut parce que c forcément quand vous vous retrouverai seul que vous succomberai . Bon courage à vous

Zaz - 04/04/2026 à 18h30

Bonjour noreva . Il me reste 2 soirs à ma faire plaisir et cest finir. Je stresse beaucoup. Je tiens la journée à ne pas fumer je suis déjà fière mais dans 2 jours je redouté le soir , le manque et de tourner en rond. Je vais essayer de tenir . Vous avez reussir a arrêter complet ou vous vous autorise toujours un le soir .

Zaz - 04/04/2026 à 18h35

Bonjour lulu57. Merci il me reste deux jours que je peux fumer après c'est finir. ( je l'espere définitivement) j'ai très peur le soir la solitude de tourner en rond ,d'avoir des chaleurs.  
Je vous entend dire les mal de tête oh lala cela me fait peur , je fume que à partir de 18h et j'avoue que j'ai doubler en cigarette ( qui me donne déjà des mal de tête) vous prenez des dolipranes ou vous supporter ?  
Je vais aller en pharmacie en chercher merci du conseil. Pour le sport toute seule je n'es pas de motivation et j'ai personne de mon entourage pour m'accompagner.  
Vous tenez toujours ? Vos mal de têtes sont passer ?

Zaz - 06/04/2026 à 06h52

Bonjour je vais écouter le conseil pour le medicament qui pourrais m'aider a dormir. Ce soir et mon grand jour j. J'ai des peurs mais je veux réussir. J'avoue ce week end je me suis lâché un peu mais en respectant pas avant 18h00.

Zaz - 06/04/2026 à 18h08

Bonjour . Ma panique arrive , c'est ma 1ere nuit sans fumer. Je suis déjà en panique de tourner en rond .

Lulu57 - 07/04/2026 à 08h52

Bonjour après 2 semaine je peux vous dire qu'effectivement les premières nuits etai très dur j'ai moi même failli replonger tellement c'était insupportable mais après 1 petite semaine ca va bcp mieux et on se sent bien en forme j'ai du comeme occuper mon temp a courir ou marcher ..... les mal de tête se son calmer en diminuant un peu la cigarette la jetai a 1 paquet par jour on va dire quaujourd'hui j'en fume une quinzaine .....pour le sommeil je prend toujours le donormil sinan impossible de sendormir sans ... les premier jours sont très très dur je comprend votre peur de paniquer mais vous inquiétez pas ce n'est que passer quand votre cerveaux y comprendra que vous lâcherai rien c va allez mieux .....bon courage et ne lâchez pas à bientôt

Noreva - 07/04/2026 à 10h48

Bonjour Zaz désolé je viens seulement de lire votre message. Alors oui j'ai arrêté celui du soir maintenant j'ai trouvé ça plus facile d'arrêter progressivement que d'un seule coup. Les mal de tête peuvent passer facilement avec un Doliprane. Les premiers nuits on était compliqué mais cela ne dure pas longtemps au bout de une semaine je me s'en déjà mieux. Sur la fin je fumais juste un tout petit le soir et petit à petit je les arrêter . J'y pense toujours mais pareil avec de l'occupation cela passe très vite . Déjà vous avez fait un très gros effort a arrêter de fumer en journée. Vous vous êtes autorisé de fumer à partir de 18h essayer de repousser l'heure chaque jours . Moi aussi j'ai eu quelques soucis c'est dernier temps mais je n'ai pas craquer j'ai pris sur moi et pourtant je peux vous assurer que l'envie était grande . Je vous souhaite plein de courage.

Carlito54 - 07/04/2026 à 23h12

Bonjour Madame, je viens de m inscrire. Je me drogue depuis l âge de 20 ans. J en ai 46. J ai commencé par fumer du shit, puis cigarettes, puis alcool, puis extasy pour les teufs, puis héroïne pour redescendre, puis cocaïne. J ai tout essayé, mais je ne me suis jamais piqué. J aime la fête, la drogue, les femmes, le sexe, et la vie. Je me suis posé des limites. La défonce, mais proprement. J ai un traitement méthadone. Votre meilleur allié, comme vous dites être seul, c'est votre médecin. Je vois le mien depuis 20 ans tout les mois. Je ne sais pas ce que vous prenez, mais pour diminuer, il faut un médecin pour être accompagné, et être occupé. Vous avez une dépendance. Ce n est pas grave. Vous pouvez diminuer. Moi par exemple. Je suis passé de 100 mgr de méthadone a 50 mgr. Pour diminuer, arrêter quelques choses. Il faut compenser, ou un traitement. J ai lu que vous aviez un travail, c'est très bien. Le plus important, c'est que vous puissiez dormir et travailler proprement. Vous devez donc ajuster votre consommation en fonction de votre travail. Voir médecin

Carlito54 - 07/04/2026 à 23h32

Prendre du plaisir en respectant son corps, ses principes, et la morale, ne fait de mal a personne. A mon avis, a 46 ans, je travaille en expertise comptable, et voit mon médecin tout les mois. C'est comme la nourriture. Il a de la merde, de la nourriture industrielle, et de la nourriture bio. La drogue c'est pareil, si on y a touché hélas. Me concernant j ai accepté de vivre avec, j ai passé l étape de me cevre, de faire le deuil. Impossible. J ai choisi de gérer ma dépendance, j ai un traitement, ma consommation, désormais, je consomme moins, mais mieux. Je ne fait de mal à personne. Jamais volé, rien. Je travaille, je paie mes impôts, je suis suivi par différents médecin. Quand j ai envie de me défonce, et que je peux le faire suivant mes obligations professionnelles. Je le fais. Sans prise de tête. Sans faire de mal à personne. Mais j ai diminué. Donc c est possible Madame, il faut juste vous donner du temps, et ne pas culpabiliser. Vous trouvez une occupation pour penser à autre chose. Bon courage