

Forums pour les consommateurs

## arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 25/10/2010 à 08h56

Bonjours,

Je consomme du cannabis depuis plus de 10 ans, environ un joint par jour. Je souhaite arrêté. J'ai déjà fait des tentative mais je dois reconnaître que j'ai beaucoup de mal à résister à la tentation surtout en soirée. Il m'arrive aussi parfois de retourner tout l'appart juste pour retrouver un pétard. Cela n'est plus possible. En plus professionnellement se n'est pas compatible. Si vous avez des truc et astuce pour arrêter? se serait cool. Merci par avance.

## 11 réponses

---

Profil supprimé - 26/11/2010 à 17h48

bonjour , j'ai lu ton message et je suis dans le même cas que toi , avec mon copain on aimerait arreter , on fume que le soir aussi , entre 1 et 2 pétar chaque a peu près , et les rares fois où on ne fume pas , l'ambiance est hiper tendue , voir vraiment électrique et ça se finit en engueulade , il y a bcp d'inconvénients pour très peu d'avantages et ce n'est plus possible . je suis complètement pomé ...

Profil supprimé - 09/12/2010 à 19h03

Salut!

Je suis dans le même cas que toi, consomatrice depuis plusieurs années (pour le réconfort et l'évasion que ça m'apportait au début) et maintenant très dépendante, jusqu'à, comme toi, retourner l'appart pour trouver une mini boulette lol! Mon copain depuis deux ans est consommateur aussi, mais plus pour le plaisir... J'ai bien vu nos relations évoluer, avec les disputes, l'intolérance, les reproches qui sont désormais plus fréquentes que nos moments agréables.

De plus, j'ai une maladie de crohn (maladie chronique des intestins, que l'on peut soulager mais pas guérir) pour laquelle le tabac est plus que déconseillé car aggrave la maladie... alors les joints j'imagine pas! Je n'ai jamais osé en parlé à mes spécialistes, ni à mes parents, certainement par honte.

Aujourd'hui j'ai vraiment le désir d'arrêter car je vois que ça me pourrit la vie, avec les sautes d'humeur, cette envie incessante de fumer, la perte de mémoire, etc etc...

Malgré le fait que ma santé soit en jeu, je n'y arrive pas. Je pense peut-être aller prochainement dans un centre, mais j'ai été découragée quand j'ai lu qu'il n'existe aucun traitement de substitution au cannabis... Et toi où en es-tu? As-tu réussi à trouver quelques astuces pour arrêter? Ou du moins diminuer? Je l'espère, et si c'est le cas fais les nous partager!

Bon courage en tous cas, entre personnes dans la même galère on se comprend...

A bientôt

Profil supprimé - 21/12/2010 à 11h15

Bonjour à tous. C'est la première fois que je m'inscris ici.

Comme certains dont j'ai pu lire les messages, je porte moi aussi la camisole du cannabis, depuis plusieurs années déjà.

J'étais, un peu plus jeune, quelqu'un de nerveuse et de colérique. C'est en comprenant que le bledo me calmait de façon satisfaisante que c'est devenu presque un médicament. Désormais mes soucis de nervosité sont beaucoup moins conséquents qu'à une certaine époque, mais maintenant c'est trop tard.

Notre couple s'est construit autour de cette habitude, vie de galère la journée (une vie de jeune: étudiants/salariés) donc récompense le soir: on fume, on se pose, et surtout, on ne sort pas!

Tout ceci ne posait pas tant de problème que ça, en effet, j'ai réussi à être totalement indépendante, à réussir dans mes études tout en combinant une véritable toxicomanie, une fierté en quelques sortes.

Aujourd'hui, en faisant le point et en prenant du recul, le bledo a pris une place gigantesque dans notre vie. Nous nous sommes rendu compte qu'à force de ne plus sortir, de rester enfermé dans notre bulle, nous avons perdu beaucoup d'amis, et nous nous sentons très seuls.

De même, nous n'avons plus l'impression, surtout pour moi, de savoir gérer et faire face aux émotions forte (colère, frustration) sans "l'aide" que nous apporte nos joints. Et tout comme d'autres, nous sommes nous aussi capables de retourner l'appartement pour trouver qqch, d'harceler nos vendeurs quant nous n'avons pas une réponse positive dans l'heure, et le pire, de sortir de l'argent que nous n'avons pas, parfois dans le but d'avoir qqch de minable.

On n'arrive plus à projeter à long terme, à accomplir jusqu'au bout des choses parfois simples, nous n'avons plus aucune motivation pour vivre notre vie, nous la regardons passer, et nous laissons le temps passer au lieu de l'utiliser pour avancer dans nos projets et nos vies.

Cette prise de conscience est d'autant plus dure que malgré tous les arguments valables pour nous faire arrêter, se retrouver sans nous effraie, moi la première.

Le peu de fois où nous n'en avons pas, c'est le stress mêlé à l'ennui assuré...

Parfois même, le seul fait de savoir qu'une fois à la maison je vais pouvoir me couler une ou fumer un joint, me suffit pour passer une bonne journée, ou pour me motiver à aller bosser tout simplement.

Ce qui nous perturbe le plus, c'est de savoir comment occuper le temps qui passe si vite quand on fume ; qu'est ce qui va remplacer des années de temps occupées à fumer dans notre canapé...

peur de la rechute, peur que l'un chute et pas l'autre, peur de trouver la vie beaucoup plus chiante, pour ne pas dire réelle...

Ici vous êtes susceptibles de me comprendre, encouragements, soutien, tout est bon à prendre, et de même de ma part.

Profil supprimé - 29/12/2010 à 17h08

bonsoir,j'ai lu ton commentaire et cela m'a touché.je viens de m'inscrire pour essayer d'aider les autres pour sortir de cet enfer qu'est le cannabis.j'ai 42 ans et je suis un fumeur du soir depuis 20ans environ.Depuis 2007,et une prise de conscience soudaine je multiplie les arrets et je rechute.La clé c le MENTAL.Je te donne

le nom d'un bouquin le pouvoir du moment présent d'eckhart tolle il a été un déclic pour maîtriser mes pensées. Tu lis le bouquin, il existe aussi en audio (excellent), tu te fixe une date et cela fonctionnera pour toi en tous les cas je te le souhaite. Joyeuse fêtes

Profil supprimé - 29/12/2010 à 17h17

lit le pouvoir du moment présent d'eckhart tolle puis et uniquement après fixe toi une date d'arrêt, la clé c'est d'être un observateur de tes pensées, tout vient de là. Utilise-le en audio, avec un lecteur mp3.

Profil supprimé - 31/12/2010 à 09h28

bonjour à tous!!!

Et ....1 de + dans la même situation!!!!...G 34 ans, divorcée et 2 enfants en résidence alternée... Je fume depuis ma séparation, 10 ans env, g découvert cette nouvelle vie bien joyeuse à mes 25 ans...par le biais de mon nouvel ami de l'époque...Il en était accroc et suis rentré dedans sans même m'en rendre compte... Tout était cool, découverte en découverte...joie de vivre...insouciance...que du bonheur!!!!...Pi.... g réalisé petit peu par petit peu que notre consommation était excessive...que je n'étais pas toujours moi-même...que je prenais des claques que j'appréciais de - en .... G même délaissé qqx mes enfants au profit d'une journée létargique dodo/bédo...pas de quoi être fière!!!!... bref... j'en ai parlé à ce cheri, qui lui, ne voyait pas ça comme ça.... l'histoire n'a pas duré...Séparation dure et g continué à fumer seule.... Il y a 2 ans, j'ai entrepris un projet immobilier qui me donnait la force de m'éloigner de tout ça... c'était pour moi la solution pour quitter cet environnement amical bédo et me prouver que j'étais capable de démarrer une nouvelle vie loin de tout ça...faire une grosse croix sur le passé et démarrer avec stabilité... Ce projet a abouti il y a quelques mois ... pi... maintenant que je devrais être supérieure contente...ben non!!!! je suis resté 3 semaines sans fumer... prise par l'aboutissement du projet...pi...plus fort que moi!!!!... JE l'ai rappelé..il m'a revendu...nous nous sommes revus...j'ai refumé... seule... pi...kan g pas mes enfants beaucoup...le rituel du soir est revenu...même fais une soirée défonce avec lui...j'me dégoutte!!!!...je suis de + en + létargique...rien ne me fait envie...tout me demande un effort...j'arrive même plus à me lever pour aller taffer.....

Seules les enfants me coupent de ce cercle infernal....est-ce vraiment leur rôle??!!...1 semaine de vie solitaire à fumer, pleurer, dormir et me forcer et une semaine de vie de maman...ou je fume moins mais ...kan même!!!!

La solution serait d'arrêter...comment? je sais même pas si j'en suis capable tellement ça fait parti de ma vie...cet échappatoire à la solitude ne fait que l'accentuer au jour d'aujourd'hui...je ne me rappelle même plus comment on vit sans...

Profil supprimé - 08/01/2011 à 22h54

bonjour, en voilà une de plus qui souhaite arrêter cette merde!! cela fait 4 ans que je fume tous les jours, comme tous le monde c'était festif au début mais maintenant c'est 5 minimum par jour, je passe mon permis le 20 janvier et ayant eu du mal à me le payer je ne veux pas le perdre définitivement, je suis dépendante que physiquement je le ressens je ne vais pas m'énerver si j'en ai pas mais pas mon ami, une journée sans c'est un vrai cauchemar pour lui et pour moi aussi du coup, je supporte son humeur pour l'instant mais j'ai vraiment peur des 6 semaines de sevrages, de comment il va être, si j'aurai la force d'arrêter moi-même et de laider lui. quel est le bon traitement à cet drogue!!! je perds déjà l'appétit et le sommeil alors que je travaille et lui aussi, comment gérer tous ça????

Profil supprimé - 08/01/2011 à 23h32

bonjour mandala, ta situation est effectivement délicate car tu as des enfants, qui n'est pas mon cas mais je pense que justement il peuvent taider sans que tu le sache, la vie en célibat n'est certes pas facile mais tu as des enfants qui taime fort et qui naimerait pas savoir que leur maman est mal lorsqu'il sont pas la.commence par te faire conseiller par ton médecin traitant.bon courage a toi kiss

Profil supprimé - 08/01/2011 à 23h43

bonjour, je suis dans la même situation que toi, en couple et 2 tox, cela fait 4ans quand même kon est ensemble et je veux pas gacher ts cela a cause du cannbis, on en a parler sérieusement car sa ne pouvais pas continuer on a decider d'arrêter une fois notre boulette fini, sa yé yen a plus ei jai peur de la suite, car justement lui fume depuis bocou plus longtemps ke moi. je vivais déjà un cauchemar quand yavé rien car mr péter un plomd , jai peur des 6 semaines mais je me dis c 6semaines affreuses dans une vie sur 4ans a mal connaitre son ami car il nest jamé a jeun.rester ensemble pr surmonter ts sa, il faut pa rester seul.bye et courage.

Profil supprimé - 16/03/2011 à 21h29

Bonjour, j'ai 28 ans et je fume depuis l'âge de 15 ans... Tous les jours... Entre 2 et 6 par jour je dirais... Je suis en couple depuis 7 ans avec un non fumeur ou très occasionnel.

Au départ, tt était tt beau et tt neuf, et il fumait avec moi le soir et trouvait ça funky... Mais je vous avouerai que mon pb principal depuis 3 ans environ est celui de la sexualité du couple qui devient impossible le soir (je travaille ds la restauration), dc je finis vers 23h ts les soirs, et la première chose à laquelle je pense c'est de m'en coller un ou deux et de scotcher devant la télé au grand désespoir de mon conjoint qui m'attend ds la chambre... J'ai des relations avec mon pétard en fait... Je pense à lui qd je rentre, je l'allume, et je trip et je peux me passer de relations sexuelles pdt des mois..

Cela dit ça m'est arrivé d'arrêter de fumer, pas longtemps compte tenu de ma nervosité et de mon gros penchant pr l'alcool, à me mettre minable toute seule si g pas un pet...

Aujourd'hui je réessaye d'arrêter de fumer et j'ai débouché une bouteille de rouge et fumé 30 clopes ds la journée pdt que mon ami est parti voir le match de foot avec ses potes...

Je vais essayer le livre conseillé plus haut, mais g vraiment peur de sombrer ds l'alcoolisme si j'arrete de fumer. Bref encore un message de désespoir... Mais je suis contente de voir que je ne suis pas la seule ds ce cas là et ça remonte un peu le moral... Cela dit mon ami m'a dit qu'il était hors de question d'avoir un enfant tant que je serais dépendante au cannabis.. Et ça c'est un coup dur, mais il a raison...

Je vais me prendre en main mais je sais pas par ou commencer...

L'an dernier, j'ai arrêter de fumer des clopes pdt 9 mois. Mais je me gardais le pétard du soir et c'était un vrai bonheur!!! Aujourd'hui, je fume des clopes, des pets et je bois ts les jours, je crois bien que je suis au fond. Et vous vs avez déjà appelé un conseiller??? En tt cas merci pr tous vos témoignages...

Profil supprimé - 29/03/2011 à 19h22

Bonsoir à tous !

Comme c'est bon de se sentir moins seul face à ses démons... ça ne résous rien mais quand même déjà de se dire qu'on est pas tout seul à galérer ça rassure dans un sens....

Je fume depuis moins longtemps que la plupart d'entre vous mais déjà je prends conscience que je fais de la merde et je trouve peu de gens dans mon entourage qui vont dans mon sens au contraire... en soirée de balancer ouéééé c'est bidon la fumette ça fait marrer 2 secondes et hop on en roule un autre on zappe...

mon pti truc comme en ce moment c la dèche j'en ai plus pour dormir le soir je prend une paire de basket et beaucoup de motivation je v trotiner en ville avec une cops histoire de me crever un peu et arriver à dormir peut être qu'à la longue je vais devenir droguée du sport? mdr.... pour l'instant ça me fait tenir la semaine mais pour combien de temps?... pis le week end vraiment trop dur... mon trio infernal clope alcool canna j'ai pas trouvé de remède encore

bon courage à tous