© Drogues Info Service - 5 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Arreter le cannabis je galère

Par Profil supprimé Postée le 27/02/2019 13:00

> Alors voila j'ai 19 ans je suis autonome et instalé avec le permis ma voiture etc je suis intérimaire "on me garde les meilleurs taf abattoir pompes funebre et industrie de costaud etc" j'ai jamais peiner pour travailler car j'ai compris comment sa marche. Je suis assez seul en ce moment et passe tous mon temps a travailler et fumer (je fume pas je coule des douille) c'est la meme, j'en fait entre 8 et 10 par jours je me reveille la nuit aussi et je coule je m'arrete 2 h avant le taf et reprend a ma sortie. Sois environ 2g a 3g par jours ce qui me coute tres chere alors je travaille plus, les samedi etc j'ai meme essayer de travailler le jours et la nuit l'ete dernier mais je n'ai pas tennu normal en faite avec du recule. Je fumme depuis mes 15 ans a peut pres et sa fait 1 ans que je fait plus que couler avec un ou deux petard par semaine seulement. Toute ma vie est tourner autours de la cons c'est mon seul passe temps je loue une chambre donc je sors tres peut car j'ai les yeux assez rouge et ne veux pas que sa se remarque. De plus je suis assez timide et reserver ce qui fait que meme au travail je parle peut et de toute façon je n'ai pas de sujet de conversation vue que je cache que je fume et fumme tous le temps. Quand j'arette de fumer je deprime je n'ai pas grand chose a quoi me racrocher alors je remet tout en question et sans recule fini par refummer assez rapidement en tout ces 4 derniere anee je cumule a peut pres 3 mois d'arrêt fractioner en 3 periode de 15 jours et d'autre plud courte jamais plus ce qui fait que je n'ai pas beaucoup confiance en moi. Alors voila n'hesitez pas a me donner des conseils

---

Mise en ligne le 27/02/2019

Bonjour,

Tout d’abord nous tenons à vous encourager dans votre démarche, et vous avez eu raison de venir nous en parler. Nous comprenons que la situation que vous vivez soit compliquée, et vous avez l’air de n’avoir personne pour en parler.

Vous avez tout de même certaines ressources en vous, car vous avez réussi à arrêter trois mois. Même si les périodes d’arrêt sont fractionnées, vous avez trouvé la force en vous pour ne pas consommer.

Il est en effet parfois difficile d’arrêter le cannabis, notamment à cause des effets indésirables du sevrage mais aussi le changement des habitudes de vie.

Les symptômes du sevrage, comme la fatigue, les insomnies, l'irritabilité ou encore l'humeur dépressive peuvent être un frein à l'arrêt. Ils peuvent durer entre 1 et 4 semaines selon les personnes. Vous trouverez la liste plus détaillée dans la rubrique « dépendance » de la fiche informative du cannabis, dont nous vous joignons le lien en fin de réponse.

De plus, vous avez pris des habitudes de consommation depuis 4 ans, fumer et couler des douilles vous rassurent pour le moment dans la vie et les changer peut vous faire peur et prend du temps. Vous pouvez par exemple au début, trouver d'autres activités pour passer le temps et penser à autre chose.

Enfin, le cannabis joue certainement un rôle dans votre vie, et peut être qu'en comprenant pourquoi vous avez besoin de fumer, il vous sera peut-être plus facile de savoir comment arrêter.

De plus, vous dites que vous êtes assez seul, et il est important de pouvoir avoir quelqu'un à qui parler de cette situation. Pour cela, nous vous encourageons à rencontrer des professionnels spécialisés en addictologie. Il existe des CJC, Consultations Jeunes Consommateurs, qui accueillent les jeunes entre 12 et 25 ans pour les accompagner et les soutenir. Les consultations sont gratuites et confidentielles. Vous pourrez trouver des adresses près de chez vous, dans la rubrique « adresses utiles » de notre site, dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Ce qui pourrait également vous aider à arrêter ou diminuer le cannabis, et si c'est possible pour vous, ce serait de rencontrer de nouvelles personnes. Par exemple, en faisant du sport, ou en vous inscrivant dans des clubs (d'échecs, de lecture, etc.) ou encore en faisant du théâtre pour vous aider à surmonter votre timidité. L'idée est de vous amener progressivement à tester d'autres choses que le cannabis par le biais d'activités qui vous feront du bien.

Nous vous mettons également un guide d'aide à l'arrêt du cannabis en fin de réponse pour avoir plus de détails et de conseils pour arrêter.

Enfin, vous pouvez aussi nous appeler si vous souhaitez parler de votre situation, nos conseillers sont là pour cela. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

Autres liens :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service