© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Dois-je arrêter? Qui peut m'aider?

Par Profil supprimé Postée le 20/03/2019 20:50

Bonjour,

Je suis en plein sevrage depuis 5 jours et c'est très dur car je n'ai pas de réelle motivation pour arrêter. Je cherche des gens dans mon cas et je n'en trouve pas. Quand on lit les témoignages ici ou sur d'autres sites, cela tourne toujours autour des mêmes thèmes : "je fume trop", "je deviens fou/parano/asocial/démotivé" ou encore "je dépense trop". Ce n'est pas mon cas. Voici la situation : je suis accro au canna depuis presque 15 ans. Je fumais 3 ou 4 joints par jour, faiblement dosé. 10 grammes par mois. Dans mon pays le canna est illégal, donc il faut passer par le marché noir avec tout ce que ça implique en terme de difficultés. Ma seule raison d'arrêter est donc qu'à chaque rupture de stock je suis en manque (et c'est mission impossible pour en retrouver) car pour moi le canna est un produit de confort : je sors, je travaille, je soigne mon estomac douloureux, mes migraines et mon insomnie avec. Sans, je ne dors pas, je n'ai pas d'appétit (-8kg en 4 jours, déjà que j'étais en sous-poids...), je n'ai aucune motivation, je repousse tout au lendemain, je suis en énervé au point de me battre dans la rue avec des inconnus, je n'arrive pas à reste concentré sur mes loisirs (musique, lecture, peinture), j'ai peur de voir ma famille et ma conjointe ne me supporte pas (trop speed).

Alors 2 solutions s'ouvrent à moi : remplacer le canna par des médocs (nouvelle dépendance mais légale, remboursée) ou replonger dedans. Je suis désespéré, vraiment. Je pense au suicide et c'est la seule chose qui me réconforte vraiment car je me dis que quand je n'en pourrai plus je pourrai mettre fin à toute ces histoires de dépendance.

Qui est dans mon cas? Qui peut me comprendre? M'aider?

Je sais que mon témoignage va à l'encontre des discours habituels mais je n'en peux plus des gens pour qui tout va mieux sans le canna, pourquoi moi c'est le contraire?

Merci de m'avoir lu.

Mise en ligne le 22/03/2019

Bonjour,

Nous comprenons que ce soit difficile pour vous en ce moment et à chaque fois que vous n’avez plus de cannabis. En effet, ce que vous nous décrivez fait partie des symptômes rencontrés lors d’un sevrage. Vous avez eu raison de venir nous en parler et de ne plus rester seul face à ces difficultés.

Le sevrage du cannabis peut être un moment difficile à vivre car une multitude de symptômes peuvent apparaître, tels que l’agressivité, les problèmes de concentration, la perte d’appétit ou encore les troubles du sommeil. Vous trouverez l’ensemble de ces symptômes dans la rubrique « dépendance » de la fiche informative sur le cannabis, dont nous vous joignons le lien en fin de réponse. Tous ces effets indésirables sont très difficiles à vivre et rendent bien souvent l’arrêt compliqué.

Vous n’êtes pas le seul dans cette situation. Pour certains consommateurs de cannabis, le sevrage est pénible. En effet, il peut durer entre 1 et 4 semaines, selon les personnes. Après cette période, les symptômes ont bien souvent disparus et comme vous nous le dites, les personnes disent « aller mieux ». Nous vous conseillons de consulter les rubriques « forums de discussion » et « témoignages » sur notre site. Vous pourrez discuter avec des personnes dans le même cas que vous, ou encore des personnes qui ont réussi à arrêter et qui pourraient vous donner des conseils. Par ailleurs, nous vous mettons en fin de réponse un guide d’aide à l’arrêt du cannabis, qui a pour objectif d’aider les personnes souhaitant arrêter.

Il existe également des structures spécialisées en addictologie, les CSAPA, Centres de Soin, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie. Des professionnels spécialisés en addictologie, tels que des médecins, des infirmières ou encore des psychologues sont à votre écoute pour vous aider et vous soutenir. Nous ne savons cependant pas dans quel pays vous habitez. C’est pourquoi, si vous le désirez, nous vous invitons à nous appeler ou nous contacter par tchat. D’une part, pour échanger avec vous sur la situation et d’autre part, vous donner des contacts de lieux spécialisés près de chez vous.

Nous vous suggérons de ne pas rester seul avec votre mal-être et vos idées noires, peut être en parler à votre femme, à des amis ou à un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis la France), et par Tchat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis