© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 30/06/2019 à 14h11

Bonjour et merci par avance à ceux qui prendront le temps de me lire et peut-être de me répondre... Bien que je n'ai pas forcément de question mais surtout l'envie et le besoin de parler.

A dire vrai, j'ai bien peur que le message que je m'apprête à rédiger soit d'une incroyable banalité : fumeur de cannabis depuis 16 ans (j'ai commencé à 15 ans et j'en ai aujourd'hui 31), j'ai décidé de mettre un point d'arrêt définitif à ma consommation, et ce après plusieurs tentatives ratées et des dénis passagers (du genre : je ne vais fumer que le soir avant de dormir ou que le week-end ou encore réduire progressivement... choses que je ne mets jamais en application).

Ma consommation atteint un tel degré que j'ai la sensation que ma vie tourne autour du cannabis (être certain d'en avoir, penser dès que je sors du travail au joint que je vais me rouler en rentrant, passer mes journées de congés à fumer du soir au matin, gérer les angoisses lorsque je n'ai plus de produit et que je pars à sa recherche...). Du coup, arrêter de fumer c'est avoir la sensation de ne plus avoir de vie ou plutôt d'errer dans une vie où jusqu'ici je n'aurais été que spectateur. Je ne devrais pas m'ennuyer, j'ai plein de passions, des amis, mais je n'ai que le cannabis en tête. Je n'arrête pas de penser que tout ce que je faisais lorsque j'étais défoncé (lire, écouter de la musique, manger, regarder un film, penser, même me masturber !...) n'a plus trop - voire plus du tout - de saveur.

Je me rends compte que le cannabis interfère dans tous les aspects de ma vie : peu de sexe car pas d'énergie, vie sentimentale au point mort depuis quelques années, sorties annulées avec mes potes au profit de la fumette, projets personnels et pros avortés par manque de motivation... rien que de l'écrire m'angoisse car c'est dévoiler ce que je masque au quotidien : j'ai honte de l'avouer mais je suis professeur en lycée et je passe mon temps à sermonner mes élèves sur les drogues... alors que je fais la même chose qu'eux ! Concernant ma famille : mes parents m'ont toujours vu comme un enfant mature, bon élève sérieux (ce que j'ai toujourss été, le cannabis n'ayant pas heureusement impacté mes études), mon frère était au courant de ma consommation mais pour lui mon usage était récréatif et se faisait avec parcimonie, ce qui est faux.

Tout ça pour dire que je me sens démuni et seul face à cette addiction, d'autant plus que pas mal de personne à qui j'ai tenté d'en parler m'ont répondu en substance que je n'étais pas non plus cocaïnomane ou alcoolique ! Sauf que OUI le cannabis provoque une addiction inouïe !!

Cette vie sans cannabis me fait peur mais je crois qu'il est temps que je me prenne en main : je souffre de fumer et je souffre d'arrêter, c'est un tel paradoxe... Parfois j'aimerai redevenir normal, juste normal.

3 réponses

Profil supprimé - 01/07/2019 à 23h36

Hello Oblic.,

Saches que tu n'est pas seul a arrêter après 15 ans de consommation moi aussi. Je me retrouve dans beaucoup de choses que tu as écrites. A part que moi c'est mon premier essai et je sens que je vais en baver.
J'espère que ça va fonctionner pour nous tous et que l'on pourra échanger sur la dureté de cet arrêt.

Cordialement

AgathaChamallow.

Profil supprimé - 02/07/2019 à 13h22

Bonjour Oblic,

Je comprends ta situation. De mon côté je ne fume "que" depuis 5ans, et pourtant je retrouve tout ce que tu annonces...

J'ai essayé deux où trois fois d'arrêter, ce qui se faisait sans trop de difficulté une fois les deux premiers jours passés, mais par la suite je trouvais toute activité insipide sans cannabis ... Regarder un film, Voir ses potes, Sortir se ballader ... Sans joint ? Impossible ... Ce qui m'a toujours ramené à "juste un joint", puis à reprendre la même consommation ..

Aujourd'hui je ressaie l'expérience. Cela fait quelques jours que j'ai arrêté, et étrangement, je ne ressent aucun besoin de fumer. De plus je vadrouille en Asie (depuis quelques mois), ainsi je n'ai pas le même rythme de vie, donc je n'associe pas le besoin d'un joint à mes activités, qui ne sont pas les memes, mis à part ce fameux bédodo pour dormir :/
Non le problème n'est pas là. En revanche j'ai cette sensation d'être en descente, comme après une prise de MDMA ou ce genre de chose. Dès que je n'ai rien à faire, je me tourne les pouces et me pause des questions existentielles... Actuellement pendant que j'écris je me demande bien ce que je vais faire après ce post, qu'est que je vais faire de ma vie etc. Sensation très étrange, et surtout très difficile étant donné que je suis seul à l'autre bout de la planète ...

Finalement, à la fin de ce message, je me rend compte que comme pour ta part, je n'ai pas vraiment de question. Plus l'impression d'un besoin d'échanger.

As-tu commencé à arrêter ?
Fumes-tu des cigarettes à côté ?

Vincent.

Profil supprimé - 06/07/2019 à 11h26

Merci à vous deux pour avoir pris le temps de poster... C'est vrai que c'est encourageant de voir qu'on n'est pas seul dans cette "galère" car je dois avouer que l'addition au cannabis est rarement prise au sérieux je trouve... je commence à comprendre que pour arrêter bah il faut tout changer : ses habitudes, son rythme... Au postant qui vadrouille en Asie, je pense que changer d'atmosphère est très bénéfique également (quand

c'est possible). J'ai décidé grâce aux vacances d'aller me mettre au vert (sans mauvais jeu de mot haha !) quelques semaines histoire de changer de contexte et de me couper des tentations.
Pour répondre à la dernière question posée : je fume aussi des clopes et ma conso augmente significativement lors de mes arrêts de cannabis. Mais bon, on ne peut pas tout gérer en même temps !
Le plus dure je trouve quand on arrête c'est de ne plus avoir ce petit moment de déconnexion qu'offre la défoncé au cours de la journée, comme une pause pour nos nerfs ! Il faut désormais trouver d'autres moyens de les calmer !
Courage à tous. Je passerai poster de tps en tps et vous lire si jamais vous aussi vois repassez par ici : vider son sac et savoir qu'on va être lu fait bcp de bien.