© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Accro au cannabis, sevrage difficile

Par Profil supprimé Postée le 27/07/2019 22:11

Bonjour

J'ai 22 ans et cela fait maintenant 7 ans que je fume du cannabis tout les jours, entre 5 et 10 joints par jour. Au debut c'etait plutot fun, j'avais pas l'impression que c'etait plus nocif que du tabac, mais depuis 2 ou 3 ans je me rend compte que c'est juste un putain de poison pour mon cerveau. Au debut ca a commencer par des grosses crise de paranoïa sans reel raison, et aujourd'hui je me rend compte que ca fait des années que je stagne dans la meme situation. En gros pour moi le cannabis me sert juste a combler un gros manque de reel activité ; ne rien faire pendant 3 heures c'est horrible, mais avec un joint c'est different, le temps passe beaucoup plus vite et l'ennuie n'existe plus. Ca fait un moment que je repete a tout le monde qu'il faut que j'arrete mais sans reel conviction.. J'ai l'image d'un mec tres flemmard qui se bouge pas le cul, et c'est en grosse partie parce que je suis tout le temps defoncer.. Tout le monde autour de moi consomme du cannabis, aussi bien ma copine que mes amis et meme ma famille, mais personne ne se plaint des effets négatifs autant que moi, j'ai l'impression de passer ma vie sous anesthésie, je n'apprecie meme plus d'etre defoncer, quand je fume le premier joint de la journée généralement je le regrette tres vite parce qu'apres ca je fait plus rien de ma journée, je me pose devant la console et plus rien autour ne compte vraiment. J'ai des graves problemes personnels que n'importe quelle personne censé s'empresserait de regler, mais moi non. Je stagne, tel le spectateur de ma propre vie.

Actuellement ca fait presque 48h depuis mon dernier joint. Meme pas par choix mais simplement par manque de dealers disponibles.. Du coup je me dit que je ferait bien d'en profiter pour arreter complètement mais c'est horriblement difficile, je transpire a grosse goutte, je suis tendu je fume une clope toutes les 20min, j'arrive pas a dormir et quand j'y arrive je dort pendant 12 heures.. Et j'ai qu'une seule chose en tete c'est fumer un gros joint..

J'ai deja fait un tour rapide sur les forums qui traite du meme sujet mais sans etre réellement convaincus par ceux ci, alors si vous avez des conseils pour moi ou simplement envie de me soutenir j'en serais tres heureux..

Merci d'avance

Mise en ligne le 29/07/2019

Bonjour,

Vous évoquez une période de sevrage qui est particulièrement difficile à vivre pour vous et nous le comprenons.

Malheureusement, certains consommateurs de cannabis ressentent effectivement des manifestations physiques et/ou psychiques liées à l'arrêt de ce produit, cette période peut durer d'une à quatre semaines selon les personnes. Bien que cela soit un moment très dur à vivre pour vous, il n'est fort heureusement que temporaire.

Par ailleurs, le fait que votre entourage soit consommateur et n'exprime pas les mêmes effets négatifs que vous vous rajoute certainement une difficulté supplémentaire. Nous ne sommes pas égaux face aux drogues et les motifs de consommation ou les effets recherchés et indésirables varient d'une personne à l'autre.

Vous semblez avoir réfléchi sur vos motifs de consommation, ce qui est intéressant et devrait vous aider pour la suite. Vous évoquez le fait que vous fumez du cannabis pour combler un manque d'occupations, d'activités. Maintenant que vous êtes dans une optique d'arrêt du cannabis, il va être important de trouver d'autres réponses que la consommation de cannabis pour répondre à cet ennui. Il existe peut-être d'autres choses que vous recherchez dans ce produit, vous parlez de graves problèmes personnels que vous rencontrez, peut-être que vous fumez aussi pour fuir ces difficultés ou vous apaiser.

Il existe des lieux spécialisés en addictologie où vous pourriez mettre en place un suivi avec des équipes pluridisciplinaires. Vous pourriez alors rencontrer différents professionnels en fonction des problèmes que vous rencontrez, par exemple un assistant social ou un psychologue et bien entendu un addictologue.

Nous vous indiquons en bas de page un lien vers un CSAPA (Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) proche de chez vous dans le cas où vous souhaiteriez bénéficier d'une prise en charge ainsi que des articles sur l'arrêt du cannabis.

Vous avez également la possibilité de joindre anonymement l’un de nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 ou par chat. Le soutien et la consolidation du sevrage font partis de nos missions.

Nous vous souhaitons bon courage dans cette période difficile.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

CSAPA Le Cap

4, rue Schlumberger
68200 MULHOUSE

Tél : 03 89 33 17 99
Site web : www.le-cap.org
Accueil du public : lundi de 10h30 à 12h15 et 13h à 18h30, mardi de 9h30 à 12h et 12h45 à 17h, mercredi de 8h30 à 12h, jeudi de 10h à 12h15 et de 13h à 19h, vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h15 à 16h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil assuré par une psychologue et une infirmière, sur rendez-vous, aux horaires d'accueil.

Voir la fiche détaillée

Autres liens :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis?