© Drogues Info Service - 16 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 30/07/2019 à 21h01

Bonjour à tous,

Je suis un gros fumeur de canna qui essaie de mettre fin a son addiction. J’ai aujourd'hui 32 ans, et je fume des joints quotidiennement depuis l’age de 15 ans. J’ai passé plus de la moitié de ma vie à fumer des joint ! (Merde alors !!!) Je suis passé par des phases plus ou moins intensive dans ma conso, à une époque je fumais presque 20 bedo par jour sans problème. Depuis quelques année ma conso est « stabilisé », entre 3 à 6 bedo par jour.

Cela fait maintenant 2 jours que je n’ai pas tiré sur un bédo, et purée qu’est ce que c’est difficile ! J’ai à peu près tout les symptôme du manque, irritabilité, insomnie, perte d’appétit, sueurs froide, transpiration excessive....

Sans compter que j’avais pris l’habitude depuis 5-6 ans de me boire une petite bière avec un bedo vers 19h chaque soir.

Aujourd’hui je veux mettre fin à tout ça. Je veux reprendre le contrôle de ma vie et de ma santé. Mais le paradoxe, moi qui fumait très peu de cigarette (quelque une au boulot car je ne pouvais pas consommer de canna et je n’aime pas la cigarette) je fumé un paquet de 20 par jour depuis hier et easy en plus !

Je viens poster ce message car je souhaiterai avoir de l’aide. Je ne sais pas combien de temps je serais capable de tenir. Je suis hyper-motivé mais mon addiction est vraiment très forte, et je ne sais pas si je pourrais tenir longtemps si les symptômes que j’ai continue encore un moment...

Je prend de la valériane pour me sentir un peu plus apaisé, mais ça ne fonctionne pas des masses... Je ne souhaite pas consomme de produit d’origine pharmaceutique pour remplacer cette dépendance au risque de la remplacer par une dépendance « chimique ».

Auriez vous des conseils pour moi, pour m’aider à tenir svp ? Y’a t-il des personnes qui ont été dans mon cas et qui ont réussi à s’en sortir ? Comment avez vous fait svp ?

Merci beaucoup à ceux qui auront pris la peine de me lire, et un gros merci d’avance a ceux qui prendront le temps de répondre.

1 réponse

Profil supprimé - 05/08/2019 à 11h15

Salut Ohboy
Je suis également en période de sevrage, tu peux trouver mon témoignage un peu plus haut
J'espère que tu tiens le coup, j'en suis à mon 6eme jour
La valériane c'est très bien en huile essentielle.. Pour ma part c'est valériane, petit bigaradier et camomille romaine.. Comme dit dans mon post je n'y croyais pas trop mais ça régule bien le stress, tu arrives à relativiser et te sentir plus serein.. De plus ces huiles la ne sont pas toxiques, tu peux forcer les doses comme ma conseillé mon pharmacien encas de besoin
N'hésite pas si besoin de parler, le chemin est long mais ensemble on est plus fort.