© Drogues Info Service - 15 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Cannabis : Arrêt depuis 15 jours - témoignage sur prise de conscience et peur de rechute

Par Profil supprimé Posté le 30/08/2019 à 09h08

Bonjour à tous,

Comme bcp de témoignage que j'ai lu, je pense avoir un parcours du consommateur classique bien que je ne me sois jamais senti comme un "drogué" car j'ai toujours pensé que j'avais le contrôle, jusqu'à il y a encore quelques mois ou je me rends compte que peut importe l'heure, je veux mon joint pour dormir – et que surtout il « dicte » ma vie, mes soirées, mon programme, mon entourage..

J'ai commencé à consommer au lycée (Le midi, le soir avant de rentrer etc) et ma consommation à très fortement augmentée lorsque j'ai pris mon indépendance et que j'ai quitté le foyer familial (Certainement pour pouvoir fumer également.).

Bref, au début, c'était super, c'était festif, j'étais jeune, on enchaînait les soirées et honnêtement j'ai du mal à estimer mon rythme de consommation mais je devais être à 5/6 joints par soir et une 10zaine/jour le we.
A part au lycée et quelques fois de manières très occasionnelles lors de mes études supérieures, j'ai toujours su séparer la weed du boulot/école. Et donc j'attendais le soir avec impatience.

J'ai toujours réussi à avoir du succès ou du moins c'est l'image que je pouvais renvoyer aux autres tous en en assumant le fait que je fumais. Seulement voilà, petit à petit, la motivation dans mon travail à baisser, par phase. ou je pensais tout abandonner. Ou c'était trop dur, que ça n'allait pas, ça ne me convenait plus, et petit à petit je me suis un peu renfermé sur moi-même (ne plus faire de soirée, sauf si je pouvais fumer, ne plus rentrer voir la famille etc.).

Il y a quelques temps, j'avais essayé de me remettre en question sur ces points, car la défonce n'était plus la même, je sentais dans le fond que je faisais de la merde. Que ça soit dans mon job ou dans ma relation avec ma copine. Hypnose (qui n'a servi à rien.) – lecture de témoignage ici qui m'ont un peu secoué – surtout sur les personnes de 40 ans (moi qui me voyais continuer de fumer et allier ça avec vie de famille).
J'ai tenté d'arrêté mais finalement, je n'ai jamais réussi, j'avais peur, et surtout mon entourage étant constitué de fumeurs, c'était difficile de ne plus consommer. L'envie était présente et ma volonté faible. Bref plus récemment j'ai changé d'environnement – reset- total, boulot, copine etc, pour le coup, j'ai diminué les joints (plutôt 1 voir 2 par soir) – mais pas totalement l'arrêt.

Jusqu'à récemment, ou j'ai rencontré une personne qui est en quelque sorte devenu ma nouvelle drogue. Et je ne me suis pas senti « forcer d'arrêter », c'est venu naturellement. J'ai tout stoppé du jour au lendemain. Je n'ai rien fumé depuis 15 jours, c'est toujours dans mon tiroir, je n'y pense plus et n'en ressens plus l'envie. Bref, je pense que l'amour peut vraiment être source de motivation, en tout cas chez moi, c'est ce qui fonctionne. Je l'ai fait pour moi – pas pour mes proches -mais pour moi, car au final, je vit des choses belles. Et clairement, rien qu'en 1 semaine, je vois la différence sur mon envie de redécouvrir le monde, je suis aussi

plus attentif à mon entourage, + d’empathie, j’ai envie de bien faire autour de moi et je pense que tout est lié à un regain de motivation.

Même lorsque je suis avec mes amis qui fument à côté, je n’en ai plus envie. Mais j’ai peur de ce qui pourrait arriver si jamais l’envie se réveille un jour ; car après tout pourquoi pas, le côté festif peut me manquer – même si je n’ai pas envie de retourner dans mes travers.

Typiquement, une soirée un samedi entre copains ou un joint tourne et ou je suis seul sans contraintes (prendre la voiture etc.), je ne sais pas si j’aurai la force de refuser // Actuellement je me conditionne à rentrer chez moi et donc prendre la voiture et donc à rester « sobre ». Mais 1 mois avant, je dormais toujours sur place plutôt que rentrer chez moi – même si j’avais des choses à faire, la weed passait en priorité.

Aussi, pour ceux qui ont déjà arrêtés. Vous arrive-t-il de temps à autre et de manière exceptionnel (Pas quotidienne) de tirer à nouveau sur un joint. Cela remet -il en question votre motivation à arrêter ? Je n’ai pas envie de m’exclure de soirée et ni envie de repartir sur le rythme que je pouvais avoir.

Pardon pour le pavé qui je pense part dans tous les sens et merci d’avance pour vos retours.

3 réponses

Profil supprimé - 30/08/2019 à 20h17

Bonsoir Glazart

Félicitation pour tes 15 jours !!!!je pense que la première quinzaine est la plus difficile c est vrai que sur ce site les différents témoignages ainsi conseillèrs nous donnent du courage!!!
Moi j ai 42 ans j ai des enfants j ai absolument tout pour être heureuse et pourtant j ai gâcher une partie de ma vie à commencer par ma scolarité .... je pense pouvoir dire que c est en quelque sorte une espèce de double vie .....
Je suis à mon 5 eme jours mais plus les jours passent et plus ça me motive avec le cannabis tout n'est qu'illusion et on deviens des legumes un jour tu te te rends compte du temps perdu c est dingue moi j attendais avec impatience de me retrouver solo dans mon sous sol juste pour fumer quand j'y pense c'est pathétique
Je ne regardais même pas la télé le soir en famille préférant rester toute seule comme une taupe et avec ma mauvaise foi je vais te dire même après avoir fumer 1 2 3 4 5 joint j en avais la gorge en feu les poumons le matin horrible et et le matin j'étais toujours de mauvaise humeur paradoxalement je m'en voulais je pense là je me rends compte qu'en 5 jours je ne tousse déjà plus...
Alors courage à toi et à tout ce qui comme moi ne veulent plus de cette merde!!!!!!!

Profil supprimé - 31/08/2019 à 03h47

Bonjour Glazart,

Pour répondre à ta question, oui. Sur 77 jours d'abstinence, il m'est arrivé de craquer et de fumer un peu sur un joint au bout de 40 jours et ensuite 60 et 70 jours. C'est comme une récompense que je m'accorde. Cela n'a pas remis en cause mon arrêt. Je n'ai pas ensuite embrayé sur une consommation intensive de cannabis. Comme j'ai arrêté la clope, je fais tout de même très attention. Car je n'ai pas envie de reprendre le tabac. C'est une bonne technique de rentrer chez toi en voiture, plutôt que rester sur place, pour ne pas craquer. De mon côté, je pense que c'est l'arrêt de la clope qui me motive le plus, et comme fumer un joint implique

l'utilisation du tabac, ça refroidit mes envies très rapidement. J'ai 48 ans, je ne veux pas mourir d'un cancer à cause des clopes, alors je suis hyper motivée.
Bon courage !

Profil supprimé - 02/09/2019 à 08h08

Bonjour à tous,

Merci pour vos messages

@Isabelle60, je suis d'accord avec toi avec l'aspect double vie.. double vie que finalement je n'assumai plus au fil du temps.. et je pense que c'est ce qui a fait que j'appréciais moins ma défonce et m'a donné le courage aussi d’arrêter.

Bravo pour les 5 jours, bientôt ce sera loin derrières nous !

Idem pour la santé, je n'ai pas trop pensé à ça , mais il est vrai que je respire mieux et ne tousse plus le matin, ça fait du bien !

@Amelita, merci pour ton retour, c'est surtout ça qui me fait peur, j'en ai parlé à un conseiller sur le site, l'important je pense c'est bien d'avoir en têt mes "nouvelles" priorité et surtout l'envie de ne pas recommencer -ça commence par ne plus acheter. Je pense que je vais prochainement faire le tri dans mes affaires au cas ou je sois tenté car j'ai encore tout chez moi. Aujourd'hui, ça me conforte dans ma volonté de stopper ,c ar c'est là devant moi mais je n'en ai plus envie.

Pour ma part, je n'ai jamais fumé de tabac à côté et je pense que je suis mons "addict" à la nicotine, ça a toujours été la défonce / couper le cerveau que je recherchai..

Courage à tous et force à nous