© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

413 jours sans cannabis

Par Profil supprimé Posté le 03/11/2019 à 23h55

Bonjour

J’ai 36 ans. J’ai fumé entre 6 et 10 joints par jour pendant plus de 15 ans. J’ai commencé à fumer à 19 ans, pour essayer.
D’abord avec mes potes et uniquement le week-end, mais rapidement j’ai fumé seul, et tout les jours.

J’ai eu beaucoup de chance, je n’ai jamais eu de problème à cause de ça. Jamais.
Malgré les plans foireux, les joints en conduisant, les virées dans les citées pour en acheter, le shit de mauvaise qualité, les contrôles routiers... je pense avec le recul que j’ai eu énormément de chance de ne jamais avoir fini au commissariat, et encore plus de ne jamais avoir eu d’accidents.

Cependant mon comportement avait changé, mais je ne m’étais jamais considéré comme accro au cannabis, aussi idiot que ça puisse paraître, j’ai toujours eu le sentiment que je pouvais gérer.
A l’été 2018, je suis parti en vacance pendant 3 semaines sans rien emmener, me disant que ça ne me ferait pas de mal de ne pas fumer quelques temps, ce fut une très grosse erreur !
Mais ça m’a permis de prendre conscience de ma dépendance.

Le 17 septembre 2018, j’ai pris la décision d’arrêter de fumer.
Je n’ai eu aucune aide extérieure et je n’ai pris aucun substitut.
Le sevrage fut très dur . Insomnie, nervosité, irritabilité, perte d’appétit, cauchemars, sueurs froides, et j’en passe.
J’en ai vraiment chier ! Mais je n’ai jamais baisser les bras.
Et petit à petit, au fur et à mesure que les jours passaient, j’ai commencé à me sentir mieux.

Il n’y a pas de secret, il faut de la volonté et de la persévérance.

J’ai arrêter le cannabis il y a maintenant 413 jours et la vie est bien plus belle.

Si vous souhaitez des conseils ou en discuter, ou simplement si vous avez des questions ce sera avec plaisir que je répondrai.

Merci d’avoir pris le temps de me lire

1 réponse

Moderateur - 05/11/2019 à 15h07

Bonjour Bruno-29,

Tout d'abord un grand merci d'être venu ici partager votre réussite. Cela aidera plus d'une personne je pense.

Les questions qui se posent souvent sont :
- combien de temps ont duré les symptômes pour vous ?
- quelles phases avez-vous traversées pendant votre sevrage ?
- qu'est-ce qui a pu vous aider pour tenir le coup ?
- à partir de quel moment vous êtes vous senti plus libre ?
- quels sont les bénéfices que vous retirez d'avoir arrêter ?

Je pense qu'en répondant à toutes ou certaines de ces questions vous apporterez déjà des informations intéressantes pour tout lecteur qui souhaite arrêter le cannabis. Cela pourra susciter d'autres questions aussi.

Bien cordialement,

le modérateur.