© Drogues Info Service - 15 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Éviter la reprise du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 07/04/2020 à 18h55

Bonjour à tous,

je consomme du cannabis depuis mes 23 ans, j'en ai presque 29 aujourd'hui. Petit fumeur régulier au départ, je suis progressivement tombé dans la spirale de la drogue jusqu'à consommer deux grammes par jour, dès le réveil. Je me suis ruiné, je me suis séparé de mes amis, je suis devenu bête, narcissique.

J'avais de très gros problèmes sous-jacent. Je souffre d'un désordre de la personnalité borderline léger-moyen ce qui implique dans mon cas un stress permanent, des angoisses et une personnalité instable. J'utilisais sans même le savoir la weed pour corriger ces problèmes.

Grâce à l'aide de mes parents, de mes soignants et des médicaments, j'ai pu reprendre le travail et revoir mes amis que je pensais éloignés de moi pour toujours. Je consommais toujours par peur qu'arrêter foutrait tout en l'air, mais sans le savoir j'étais déjà bien soigné de mon addiction car les problèmes que j'ai décris se sont corrigé, effacé petit à petit.

J'ai cependant continué à acheter régulièrement, et l'herbe étant cher, je me suis à nouveau ruiné si bien que ma carte a été bloqué. Impossible d'avoir ma dose à nouveau, j'ai été contraint au sevrage. Et là c'était magique, je me suis rendu compte que mon dernier traitement (de l'effexor et du risperdal) avait eu un effet incroyable sur mon équilibre mental et qu'en fait, j'étais presque guéri de mes troubles mentaux.

Pendant ce confinement, j'ai pu donc découvrir une vie lucide, agréable avec des phases de bonheur que je n'aurais jamais pensé vivre il y a quelques années. Je créé de l'art qui plait, je commence à nouer des relations amoureuses, je suis bien plus doué et intelligent qu'avant.

Bref, toute cette introduction pour dire que je vais très bien sans weed. Je n'ai plus du tout de "craving", vocabulaire d'addictologue pour désigner ces terribles moments où une très forte envie de consommer surgit, créant une souffrance. Je vivais beaucoup ça pendant mes précédents sevrages, aujourd'hui plus du tout.

Pour autant, je ne pense pas du tout être à l'abri d'une reprise. C'est pour ça que je vous écris. Si je ne souffre plus du tout du manque de cannabis et que je suis content d'être lucide, paradoxalement je pense avec plaisir au prochain moment où je vais consommer à nouveau. Non plus pour combler une angoisse et pour corriger ma personnalité défaillante, parce que ça c'est réglé. mais pour... m'amuser. Au risque de dire une connerie je crois que je suis passé de toxicomane à toxicophile.

Ma situation financière s'améliore et je pourrai bientôt retirer à nouveau de l'argent, et je crains fort de recontacter mon dealer. Si je ne le fais pas tout de suite, j'aurai régulièrement cette envie et j'ai peur de devoir lutter en permanence contre ça.

Parce que je sais au fond de moi que c'est une connerie, je sais très bien ce que la weed provoque de mauvais

en moi. Je sais très bien que ça va m'isoler à nouveau, que j'ai en être dépendant pour ressentir des émotions, que ça va me rendre moins bon en tout, notamment dans ces relations amoureuses que je débute à peine, que ça va mettre le désordre dans ma tête et que ça va rendre le boulot plus difficile.

Mais tous ces considérations sont moins forte que l'excitation que je ressens à la perspective de mon prochain joint, qui s'annonce absolument génial. J'ai envie de fumer pour que ce soit la fête dans ma tête, alors que je sais pertinemment que c'est une bêtise.

Alors voilà, c'est pour ça que je fais ce topic, pour savoir ce que vous en pensez, pour avoir des conseils pour éviter cette reprise, pour avoir des tips, des trucs pour ne pas avoir à lutter constamment contre l'envie d'en racheter quand je le pourrai. J'ai pensé me remettre à la culture du cannabis, parce que j'imaginais peut-être fumer uniquement mes plantes, ce qui aurait pour effet bénéfique de ne pas me faire fumer tout de suite (deux, trois mois avant récolte), et de grandement limiter la quantité et la puissance de ce que je consommerai. Ça me semblait déjà plus sain.

Merci d'avance pour tous les conseils que vous pourrez me donner et merci d'avoir tout lu !

Batracien

11 réponses

Profil supprimé - 08/04/2020 à 08h43

Bonjour et félicitations !!! J imagine que ça dut être difficile ! J ai une question je vis avec quelqu un qui est en train d arrêter depuis 4 jours, et il est agressif et méchant est ce normal ? Que faire ?
Cordialement

Profil supprimé - 08/04/2020 à 09h40

Salut Elodie, merci pour ton petit mot.

Pour le cas de la personne que tu décris, c'est "normal" dans le sens où il est en plein sevrage et son cerveau est en transition. Mais par contre c'est très très mal de sa part de se défouler sur toi. Tout le monde réagit différemment au sevrage, moi j'ai tendance à être triste et à pleurer, lui il devient agressif.

Est-ce qu'il y a moyen d'avoir une discussion avec lui ? Il faut absolument qu'il se rende compte de son comportement et que celui-ci est inacceptable. Tu n'as pas à subir son sevrage.

En tout cas, protège-toi à tout prix.

Sais-tu depuis combien de temps il fumait et en quelle quantité ?

Tiens nous au courant,

Batracien

Profil supprimé - 08/04/2020 à 16h11

Bonjour Batracien,
Je vous félicite pour votre arrêt et je suis content pour vous, que vous ayez pu trouver un traitement qui vous convient et retrouver une stabilité dans votre vie.
J'ai le sentiment que quand on a été addict a une substance, on perd la possibilité de l'utiliser de manière récréative. Je veux dire sans risquer de retomber dans l'usage abusif.
Je pense comprendre votre ressenti sur le cannabis, comme quelque chose de très agréable qui vous a « aidé » à surmonter quand alliez très mal, avant de trouver le thérapeute et les traitements adaptés. Je pense que dans l'addiction il y a un deuil à faire pour en sortir, il faut accepter d'abandonner la substance pour toujours. Tant qu'on ne commence pas ce travail de deuil, d'acceptation d'une vie sans cannabis, on continue d'être tenté.
Mon conseil c'est de capitaliser sur votre arrêt pour ne pas avoir à enchaîner les sevrages qui sont source de stresse pour le corps et ne pas decompenser votre maladie avec la reprise d'une forte consommation. Je vous conseil également de travailler avec votre psychothérapeute sur les raisons de votre envie de consommer et sur le travail qui peut-être fait pour réduire ces envies.
Je pense que ces envies font partie du trouble borderline mais je pense vraiment que la psychothérapie peut aider.
Je sais que c'est un peu personnel, mais puis je vous demander comment avait vous vécu le diagnostic de votre trouble borderline ?
J'ai moi même eu un diagnostic psychiatrique (bipolaire) suite à une addiction au cannabis et j'ai eu du mal à l'accepter.
Vous souhaitant bon courage

Profil supprimé - 08/04/2020 à 21h50

On peut donc penser à arrêter ... j aimerai tellement que ma fille ai aussi cette envie !
Je ne sais pas comment aborder le sujet .. elle est tellement convaincue que sa consommation est normale et ds la norme ...
j aimerai tellement vous dire à tous que la vie est un cadeau ... que l on se doit de cherir en homme et femme libre de toute addiction ... et souvent ... malgré tout
Soyez fiers beaux et forts ... Qd on n en a pas besoin ... on est libre ... ça n'a pas de prix

Profil supprimé - 09/04/2020 à 12h07

Merci nathamili18 pour ce très jolie message.
Il n'est parfois pas possible de parler d'addiction car la personne se braque mais l'on peut rester à l'écoute.
J'ai le sentiment que toute les addictions sont liés à un mal-être. Des discussions sur ce que ressent la personne, les causes de son mal-être, ou la difficulté de son parcours de vie peuvent ouvrir la porte sur le long terme au démarrage d'une psychothérapie.
Il peut être utile de s'appuyer sur l'histoire des membres de votre entourage ou de son entourage. Les difficultés qu'ils ont eu et comment il les ont surmontés ou non. Ce sont des discussions qui font du bien à tout le monde, car on peut s'identifier aux autres (ce sont nos proches) et l'on peut commencer à identifier des solutions. L'autre point important, c'est que la personne qui souffre, peux exprimer librement cette souffrance, et faire des parallèles avec la vie de ses proches.
J'ai personnellement beaucoup appris, en parcourant ce forum, pour me faire une idée de ma vie et de la vie de ma femme dans cinq ans, 10 ans, 20 ans, si rien ne changeait. C'était terrifiant comme réalisation.
Si vous n'avez pas encore lu sur le sujet, je vous recommande de vous intéresser à la codépendance. C'est un des risques quand on soutient un addict. En tant qu'aidant il est également très bénéfique de pouvoir parler de sa situation et de son ressenti aux autres, ça permet de ne pas rester seul avec ses problèmes.
Vous souhaitant bon courage

Profil supprimé - 10/04/2020 à 04h19

Coucou merci pour ta réponse, impossible de communiquer mais depuis hier il a l air d être calmé. Il a été moins agressif. Aujourd'hui il va aller a la pharmacie. Et toi comment vas tu ?

Profil supprimé - 10/04/2020 à 07h31

Merci faris5 ... je vais suivre le forum de prêt, restée à l écoute ... mais c est vrai que c est compliqué
Bon courage à tous

Profil supprimé - 11/04/2020 à 06h14

Bonjour Faris et merci beaucoup pour ton message.

C'est très vrai ce que tu dis sur l'impossibilité d'avoir un "usage contrôlé" du cannabis quand on est toxicomane, ça s'est vérifié de nombreuses fois dans mon cas. Il m'est arrivé de me tenir à des règles certaines fois, comme ne pas fumer avant 20h, ou ne pas fumer plus de 50mg par jour. Ça tient... pendant un temps, et puis les choses dégénèrent à coup sûr.

En fait j'utilisais sans le savoir la weed comme un anxiolitique, un anti-dépresseur et un anti-psychotique. Un psychiatre a décrit ça dans un bouquin comme un usage auto-thérapeutique/auto-pharmacologique. Ni lui ni moi ne disons que c'est quelque chose de bien je précise.

Encore une fois, tu touches juste avec ta notion de "faire le deuil de la substance". Ça m'a d'ailleurs un peu embêté en lisant, comme quoi j'ai encore un peu de boulot haha.

Je crois que les addictions font partie des "co-morbidités" liés à mon trouble, comme la dépression. Mais mon trouble étant peut-être pas guéri, mais au moins très soigné, je ne souffre plus de ce genre de choses. Il reste cette envie de s'amuser et de faire un gros trip, mais c'est lié à la très forte habitude de consommer et de triper que j'ai pris ces dernières années. Je crois qu'il faut que j'essaie d'atteindre le même niveau d'extase mais avec autres choses, de l'art, du travail, du dépassement de soi, du sport.

En tout cas tu m'as convaincu de ne pas en racheter, ce serait effectivement retomber complètement dedans et peut-être détruire tout ce bien être et cet équilibre mental acquis récemment. Je pense que je vais quand même cultiver parce que c'est une consommation très très occasionnel (une semaine de conso tous les trois mois) et puis surtout parce que je crois que je ne suis pas encore prêt à faire le deuil dont tu as parlé. Mais en racheter non, je n'ai plus envie, ça me semble être une vraie mauvaise idée.

Par rapport à mon diagnostic, ce n'est pas lié à ma consommation, j'étais troublé depuis petit à cause d'abus, et ça a explosé à la fin de mon adolescence. Le diagnostic a été une libération puisque j'avais enfin un mot à poser sur des troubles qui duraient depuis 15 ans. Après j'ai fais l'erreur que tout ceux qui cherchent le diagnostic font : je me suis enfermé dedans. C'est une erreur sans en être une, je considère presque ça comme une étape. Par la suite j'ai voulu dépassé tout ça parce que je trouvais ça insupportable de me dire que je serai bridé et troublé toute ma vie. Aujourd'hui j'ai une vision plus réaliste, je suis conscient que la sévérité de mon trouble a fortement diminué et j'en suis très heureux. Là si on m'annonçait qu'en fait je ne suis pas borderline, je serai content en fait, alors qu'avant ça m'aurait rendu furieux.

Dans ton cas, si je comprend bien, c'est ta consommation qui a déclenché ton trouble ? Je ne savais pas que c'était possible et j'ai même un petit doute, pas sur l'existence de tes troubles bien sûr, ça n'aurait aucun sens, mais sur l’irréversibilité de ceux-ci, dont tu n'as pas parlé explicitement. Excuse-moi si je suis à côté de la plaque.

Merci encore.

Salut Elodie, je suis soulagé qu'il se soit calmé, et ça me fait dire qu'il a sans doute passé le plus dur et que son cerveau commence à reprendre ses droits. Si tu veux, j'ai un très bon conseil que m'avait donné mon addictologue à l'époque où je la voyais (le meilleur médecin que j'ai eu à ce jour, et j'en ai eu pas mal) c'est le médicament Mucomyst. C'est à l'origine un médicament pour la toux qu'on donne aux enfants, mais les addictos se sont rendu compte que ça coupait les craving (les envies irrépressibles de fumer de la weed). Du coup il peut en acheter un petit stock en pharmacie (pas besoin d'ordonnance) et quand il a une grosse envie de fumer, il se fait trois sachets d'un coup, ça coupera l'envie. Trois fois par jour max. Le seul problème qui peut arriver c'est que... bah il ait la chiasse, dans ce cas il devra diminuer le nombre de sachets par prise. Je pense que c'est inutile d'en parler aux pharmaciens ou à un médecin non spécialisé, ils ne connaîtront pas. C'est un truc d'addictologue. En tout cas bon courage à vous deux, tiens nous au courant.

Hello Nathamili, je ne saurai pas répondre mieux que Faris, il ne me reste plus qu'à te souhaiter bon courage car ta fille semble avoir un certain chemin à parcourir avant l'arrêt. Déjà il faut qu'elle ait conscience que la consommation de cannabis n'est pas gratuite, on perd des points de QI <définitivement>. En tout cas si tu as des questions, on est là.

Profil supprimé - 13/04/2020 à 07h40

Comment faire pour en parler sans juger ... sans porter l espoir de la fin de sa consommation... je ne suis pas à la hauteur
L atmosphère entre nous devient pesante .. je la sais en danger bousculée par les difficultés de sa vie dont elle ne parle pas, par sa consommation dont on ne parle pas ...
je ne sais pas comment faire ... j ai tellement peur pour elle je la voudrai tellement loin de cette dépendance... elle est tellement convaincue qu elle est au dessus de nous tous
Qu elle gère et contrôle sa conso et sa vie
J ai besoin de vérité et de confrontation... profiter aussi de cette situation pour la mettre devant la réalité mais son père n est pas prêt à ça ... alors ... le temps passe ... on attend et elle continue
Bon courage à tous ceux qui avancent ... à ceux et celles qui les accompagnent

Profil supprimé - 13/04/2020 à 14h28

Bonjour Batracien,
Je te remercie pour ton retour.
Je pense que tu as une excellente piste avec l’art ou une autre activité qui te plaît et dans laquelle tu peux t’investir. Je pense que remplacer une addiction par une activité constructive ou une passion peut faire énormément de bien à tout les niveaux. Personnellement, le cannabis n’était plus vraiment une extase, c’était devenu un besoin compulsif, je ne plannais plus vraiment.
Je suis content que tu ai bien vecu ton diagnostic et que cela t’ai permis de prendre soin de toi et de recevoir des soins. Autant réaliser que j’étais addict ça m’a fait bizarre sur le coup mais j’ai pu endosser le role d’un ancien addict. Pour le trouble bipolaire c’est plus difficile, peut-être car c’est un trouble plus envahissant que l’addiction au cannabis (les traitements sont lourds et les conséquences sur la qualité de vie sont multiples). Peut-être aussi par rapport au préconceptions que j’avais de cette maladie ou de la maladie mentale en général.
Pour répondre à ta question sur ce qui cause l’addiction et le trouble bipolaire, c’est pas complètement clair. On sait que les bipolaires ont très souvent des problèmes d’addiction, mais on sait aussi que fumer du cannabis régulièrement augmente (de mémoire) par un facteur 7 le risque de développer de la bipolarité et par un facteur 4 de développer de la schizophrènie. Ce sont par ailleurs des maladies multifactorielles donc il n’y

a pas qu’une seule cause. Par ailleurs, je confirme que cette maladie est pour la vie, même si certains vivent très bien avec.
Je sais que tu n’a pas demandé conseil dessus, mais je me permets un conseil: si tu plantes ça sera extrêmement difficile de ne pas fumer et de pas potentiellement retomber dans l’addiction une fois les plants arrivés à maturité. C’est comme si tu préparais une bombe pour ton futur « toi », que tu l’amorçais et que tu attendais de voir comment ça va tourner.
Je comprends qu’un deuil soit difficile et long. Une autre manière de voir les choses, c’est qu’il y a de l’amour entre le toxicomane et sa substance. Une relation d’amour et de haine, c’est la substance qu’on aime le plus qui nous fera le plus de mal sur le long terme.

Profil supprimé - 13/04/2020 à 20h02

Bonjour Nathamili18,
Voulez vous nous raconter ce que vous savez des consommations de votre fille (produits ? fréquence ?)? Sa situation ? Sur les difficultés qu’elle à traversée ?
Concernant vos interrogations, vous avez le droit de la juger si c’est ce que vous ressentez, vous avez le droit de la confronter si c’est ce que vous souhaitez. Si vous voulez modérer votre jugement vous pouvez réfléchir aux faites que la toxicomanie est une maladie qui nécessite des soins, comme une dépression nécessite des soins, que ce n’est pas une faiblesse de caractère mais l’expression (certe destructrice) d’un mal-être.
Avez-vous réfléchi à la possibilité de trouver du support pour vous ? Vous pouvez contacter le numéro de téléphone de drogue info-service, ou par chat, ou contacter un CSAPA proche de chez vous. Je vous encourage à faire cette démarche.
Enfin, je voulais souligner que vous avez un avantage par rapport à d’autre parents, vous êtes au courant de la problématique de votre fille, vous avez pris conscience de la gravité de la situation et vous voulez l’aider. C’est un avantage pour votre fille, elle peut compter sur vous en ce moment (vous êtes attachée à elle mais vous n’acceptez pas ses consommations) et quand elle aura décidé de se soigner elle pourra toujours compter sur vous.
Je pense que vous avez la bonne approche en parlant de vos problèmes, en ne les gardant pas secret.