© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Cannabaceae : drogue dure à arrêter

Par Profil supprimé Posté le 21/10/2020 à 08h35

Bonjour à toutes et à tous,

J'ai 53 ans et j'ai 33 ans de consommation de cannabis à mon actif. Au début, cette consommation était festive mais elle s'est vite transformée en une consommation plutôt active c'est-à-dire du levé au coucher.

A cette époque, je ne me rendais pas compte de cette dépendance qui s'est installée insidieusement. Je me pensais forte et j'étais sûre de pouvoir arrêter sans problème lorsque je le désirais. Le shit ne m'empêchait pas d'avancer de réussir mes études et ma vie professionnelle. Je suis devenue prof et très investie dans mon métier. Contrairement à bcp de monde, perso, le shit me donne une certaine énergie dans la vie pro et perso. Je précise que je ne fumais pas au travail mais un petit le matin avec le café et un avant de partir et le soir en rentrant, les uns sur les autres ou pendant les vacances. Je ne fumais quasiment plus de cigarettes.

Quand je fume, je suis capable de m'activer du matin au soir, cela m'incite à travailler. Alors que, lorsque je ne fume pas, j'ai bien du mal. Je culpabilisais par rapport à mes élèves mais je me consolais en me disant qu'en classe je leur montrais le bon exemple et surtout que je ne les encourageais pas à fumer que ce soit clope ou shit. Bien au contraire. C'est bien connu, faites ce que je dis mais pas ce je je fais.

A 35 ans, je quitte mon ex avec qui j'avais du shit à volonté et tous les jours. Le choc car ne connaissant personne, j'ai été contrainte d'arrêter. Ce fut dur mais j'étais ravie à l'époque de ne plus dépendre de ce produit. Puis, j'ai rencontré des personnes avec qui j'ai pu fumer et je suis retombée dans une conso excessive assez rapidement.

Puis, j'ai rencontré mon mari, petit fumeur, donc je redécouvrais les plaisirs de la fumette à 2. Après 2 ou 3 ans, il en avait assez de me voir consommer autant. Alors, il m'a imposé des arrêts mais cela n'a pas marché, forcément. La décision doit m'appartenir.

Depuis qq temps, je constate que j'ai de graves probs respiratoires et au niveau des bronches. J'ai dû passer une radio des poumons quelle angoisse ! ouf rien de grave mais cela m'a fait bcp réfléchir. j'ai alors décidé d'arrêter il y a 10 j. Outre l'aspect financier qui n'était pas un souci pour nous mais qui fait mal quand même, la raison qui me pousse à arrêter est ma santé. Je me dis ma vieille si tu continues tu vas crever sans pouvoir profiter de ta retraite. Mon mari pour qui c'est moins compliqué car petit fumeur, adhère complètement car il était très inquiet pour moi.

Je préfère arrêter seule avec un peu de lexomil et j'ai trouvé un espèce de substitut qui me fait du bien c'est de l'huile de CBD avec une teneur en THC légale. Cela me détend bien et m'aide à supporter le manque. Mais je me dis comment vais-je faire pour apprécier un coucher de soleil comme avant, regarder les étoiles, prendre un apéro sur ma terrasse, me promener en forêt, fair le ménage, corriger mes copies, préparer mes cours... enfin vivre sans substance. J'ai le sentiment que le shit décuple mes sens et me permet d'être plus performante.

J'espère sincèrement ne plus toucher à cette drogue pas si douce que ça mais vivre sans, m'effraie car je trouvais énormément de plaisir à la consommer. Mais, là c'est une question de survie. D’ailleurs, depuis mon arrêt très récent, je me sens déjà mieux au niveau respiratoire. Par contre, dans ma tête ce n'est pas top ! Je pense que mon sevrage va être long étant un grande consommatrice depuis très longtemps mais cette fois ci, ma motivation est bien réelle et surtout j'ai peur pour ma santé. D'ailleurs, j'envisage ensuite d'arrêter le tabac.

Voilà mon témoignage qui je l'espère fera réagir certains ou certaines.

Au plaisir de vous lire.

2 réponses

Moderateur - 21/10/2020 à 09h53

Bonjour Elea02,

Nous sommes heureux pour vous que vous ayez pu trouver la motivation pour arrêter. Vous vous y prenez bien puisque vous semblez prendre ce qu'il faut pour atténuer ou gérer l'anxiété qui peut accompagner ce moment. C'est important parce que l'anxiété peut augmenter les symptômes et rendre plus compliqué le sevrage.

Nous comprenons tout à fait aussi votre peur de ne plus ressentir ce plaisir à fumer et de ne plus éprouver certaines sensations dans certaines circonstances. Comme vous beaucoup de fumeurs qui arrêtent en parlent. Cela va être votre combat des prochaines semaines et des prochains mois. Vous ne bénéficierez plus de la relaxation que vous apportait le cannabis et de ses légères distorsions perceptuelles.

Mais ce n'est pas pour autant un tableau triste qui vous attend, bien au contraire ! Après cette phase où vous allez devoir faire votre deuil de ces sensations (vous serez probablement un peu triste pendant un temps), vous allez retrouver une relation plus authentique aux choses. Cela peut bousculer parfois mais les ex usagers qui ont passé le cap rapportent de nouveaux plaisirs, un sentiment de liberté, un plaisir d'avoir mis le cannabis derrière eux. Et bien entendu vous préserverez ainsi mieux votre santé et votre système respiratoire.

Vous avez donc tous nos encouragements. Dans les moments difficiles qui vont peut-être arriver n'hésitez pas à utiliser notre chat ou à appeler notre ligne d'écoute. En parler, comme écrire, c'est important.

Enfin, vous utilisez du CBD qui contient un peu de THC. Cela vous est utile actuellement mais pensez à passer à un moment donné à un CBD sans THC ou à arrêter cette "substitution". Car tant que vous absorberez du THC vous ne serez pas tout à fait en sevrage total. Cela peut aussi prolonger le sevrage ou vous empêcher de passer à l'étape suivante de vous en libérer totalement. Réfléchissez-y. Et pour information, même si cela n'aura probablement pas de conséquences sauf en cas de contrôle routier et que ce n'est pas votre préoccupation principale, en France la présence de THC dans le CBD n'est en fait pas autorisée (le fameux taux de 0,2% de THC concerne la culture industrielle du chanvre mais la consommation humaine de THC reste totalement interdite).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 21/10/2020 à 12h17

Merci pour votre réponse si réconfortante et si encourageante MMe ou M. modérateur. Votre dernier paragraphe est très intéressant car je n'avais pas pensé, qu'effectivement, en France, ce produit était illégal puisque vendu sur Amazon et il est vrai qu'il contient un peu de THC donc comme vous le dites, le sevrage n'est pas encore total. J'ai recommandé une petite fiole pour m'aider dans les premiers temps après votre remarque, je n'en commanderais plus.

En fait, c'était pour éviter de consommer trop de cachets et notamment ne pas prendre de somnifères. En effet, pour le moment la moitié d'un léxomil au coucher me suffit avec une prise au préalable de qq gouttes de CBD.

Le côté conduite, je n'y pensais pas car je vous avoue que je ne suis pas sujette au contrôle routier en général. Enfin, il suffirait d'une fois...

Le côté positif aussi est lorsque je suis au travail, en sortie ou hors de chez moi, le shit ne me manque pratiquement pas puisque je n'y pense pas. En effet, je n'en prends pas à l'extérieur même lorsque je pars en vacances, je suis habituée à fumer chez moi uniquement. C'est donc, en rentrant à la maison que tout se complique.

Je vais suivre vos précieux conseils et cessez rapidement de consommer ce substitut.

Cordialement.