© Drogues Info Service - 8 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Aide pour l'arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 01/11/2020 à 12h11

Bonjour j'aimerais avoir quelques conseils je souhaiterais arrêter la consommation de cannabis et de cigarettes mais c'est très difficile seul. Je suis en dépression depuis quelques années et cela fait 5 ans que je suis une consommatrice régulière.
Je n'ai aucun entourage pas de famille sur qui pouvoir me reposer.
Quand je fume je me sens apaisée et quand ce n'est pas le cas je fais des crises d'angoisse assez importante...
J'en avais déjà parlé il y a quelques temps a mon médecin qui ma prescrit des médicaments de substitution.
Assez efficace je vais réussir à me tenir 15 jours et ensuite je craque..je retourne acheter ma dose.. et ensuite je m'en veux tellement d'être aussi faible.
Avez-vous réussi à vous en sortir seul?
Auriez-vous quelques conseils à me donner?
C'est vraiment dur j'ai besoin de soutien et d'encouragement par les personnes qui sont passés par là où je passe actuellement.
Merci d'avance pour vos retours

6 réponses

Profil supprimé - 03/12/2020 à 21h39

Bonsoir lilou, je suis un peu dans le même cas.
J'ai 25 ans je fume des joints depuis l age de 14 ans, j ai toujours plus ou moins géré ma vie pourtant il y a 1 ans et demi je suis tombé dans la cocaïne très profonde consommatrice de tous les jours pendant une année j ai arrêté la cocaïne maintenant depuis juillet grâce à un chien, mais depuis ma consommation de cannabis et très forte, tous les jours des le matin tous les jours je me dis demain j'arrête puis finalement j'y arrive pas.
Je vis seule et j ai des amis ou qui n ont jamais consommé donc ne connaissent pas ce manque ou des amis qui ne veulent pas arrêter. Peut-être en nous soutenons moralement on pourrait y arriver ensemble qu'est ce que t'en pense ?

Sur ce bonne soirée

Profil supprimé - 07/12/2020 à 21h26

Coucou tous les 2, je m’incruste parmi vous, dans la même situation.
38 ans, cela fait 19 ans que je fume, et je voudrais arrêter mais je n’y arrive pas!! Quand je me dis aujourd’hui je nen fume qu’un ou deux, j’en fume 3 de plus qu’au dhabitude par peur de manquer! Je deviens irritable, agressive avec le temps, ce qu’en je n’étais pas..

J’ai trois enfants et suis en congé parental, je n’ai jamais autant fume! J’en suis a attendre qu’ils se couchent pour pouvoir même fumer tranquille.
Bref, c’est chaud et je m’en donne fin d’années pour passer le cap mais je flippe..
Merci de m’avoir lu..

Profil supprimé - 08/12/2020 à 10h31

Coucou, pareil que toi j arrive pas a me dire aujourd hui t en fumes que 1 ou deux je suis pareil que toi j en fumes beaucoup plus je pense que pour nous il faut mieux arrêter du jour au lendemain mais c est vraiment pas facile.
En congé c est toujours difficile vu que t as tu le temps je connais j ai pensé arrêter pendant le confinement mais ça c est juste aggravé.
Je suis tellement habitué à être stone que je me connais même plus moi-même. Et si on se essayerai ensemble on a un peu près les mêmes symptômes peut-être que si on a envie on s ecris ça peut peut-être nous aider en nous soutenons ? C'est plus facile si on a quelqu'un qui a passé par la même chose c est la seule chose que je n ai pas encore essayé dans la vie et puis on a pas besoin d avoir honte l un envers l autre vu qu on est un peu des inconnues. Sur ce bonne journée, j espere entendre de toi

Profil supprimé - 08/12/2020 à 11h38

Mais bien sûr que je suis d’accord! Soutenons nous!
Nous connaissons les problématiques cest plus facile de se comprendre!
Par exemple ce matin j’ai recommencé l euphytose et j’ai fumé seulement une clope; et cet après midi j’en ne portais pas as fumer car chose rare j’ai pris des rdv toute laprem alors que d’habitude je reste chez moi pour fumer!!
Dans quel état vais je être ce soir? Énervée? Ou pas? Je fume en moyenne 5-6 joints par jour et je commence la fumette à 14h..
J’ai même des heures lol..

Profil supprimé - 08/12/2020 à 18h28

Ça c est bien occupe toi, moi c est mon tours demain j ai pleins de rendez-vous ça m occupera.
Ah oui tu fumes quand même bien moins que moi je fumes je commence des que je me lèves donc tu gères déjà bien mieux que moi.
Alors comment tu te sens se soir ?
Moi j ai fumé de la CBD au lieu mais j ai tout de suite eu des nausées, je sais pas si c est l arreet ou le CBD mais en tout cas j ai pas bien pris.
Voilà le premier soir sans thc et je suis énervée stresse et susceptible et toi t en es ou ?

Profil supprimé - 13/12/2020 à 17h21

Désolée la semaine est passée très vite!
Alors oui je ne fume pas beaucoup, mais depuis toutes ces années, et étant mère de famille je ne veux plus y toucher!
Je suis irritable quand je ne fume pas, et les fetes approchant, je suis stressée à l’idée de ne pas pouvoir fumer, étant dans la famille!
Je me fixe le 01/01 pour tout arrêter, de toute façon je n’aurais plus rien a cette date et je ne me sens pas prête!
J’ai peur des symptômes de manque, même s’ils sont très loin de ce que tu as pu connaître avec la drogue

dure..
Et puis j’en trouve le moment agréable..le problème c’est qu apres je procrastine, je perds la mémoire, j’ai les yeux éclatés... et puis les enfants vont se poser des questions! Bref..