© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# consommation reduite de cannabis mais de nombreuses questions

Par Profil supprimé Posté le 12/03/2021 à 01h49

Bonjour,

je me permets de rediger ce fil, tout d'abord pour exprimer mon ressenti et ensuite pour avoir des conseils et avis.

J'espere que mon histoire ne sera pas trop barbante à lire.

J'ai commencé à fumer du cannabis à l'âge de 17 ans. Je suis devenu rapidement consommateur régulier et je pense avoir raté une partie de mes études à cause de cela. Je pense aussi que ça à modifié durablement mon caractère.

Je pense d'ailleurs que la cannabis est un sacré poison à l'adolescence et qu'il faut tout faire pour sensibiliser les adolescents à ses mefaits et les dissuader d'en consommer.

Pour en revenir à moi, après avoir passé 8/10 ans ans de consommation réguliere et parfois abusive, j'ai tout doucement arrété ma consommation vers l'âge de 25 ans, tout simplement en changeant de ville, de relations et d'activités.

je n'ai aucun souvenir d'un manque, le temps et l'absence de cannabis autour de moi m'ont permis d'arreter définitivement sa consommation pendant presque 20 ans.

Arrivé à 45 ans j'ai decouvert qu'on pouvait facilement acheter des graines de weed sur internet. Je n'avais plus fumé depuis bien longtemps et soudainement le cannabis est revenu à moi (il était caché au fond de moi).

J'ai réalisé ma premiere culture et comme j'ai la main verte, j'ai non seulement pris beaucoup de plaisir dans ma culture mais aussi eu des résultats très positifis (plus de 100g la première année avec 3 plantes).

Du coup pendant trois ans chaque année j'ai planté et recolté.

Je dois bien avouer que c'est un vrai plaisir de cultiver la weed. C'est beau, ça sent bon, c'est valorisant, c'est prenant et le produit que l'on consomme n'est pas couteux ni trafiqué.

J'ai donc recommencer à fumer tout d'abord puis à vaporiser ce que je trouve bien meilleur.

J'en arrive donc à mon questionnement.

Aujourd'hui je fume regulierement voire quotidiennenement. une toute petite quantité certe (0,1g / jour) mais c'est régulier. je ne fume pas de tabac et n'aime que très peu l'alcool.

Je m'inquiete cependant de ma consommation. Une partie de moi voudrait arreter, mais une autre refuse de le faire, j'ai tellement de bonnes raisons pour continuer.

Et puis comment arrêter sachant que planter m'est si facile.

J'ai constaté aussi que ma consommation avait tendance à augmenter si je ne mettais pas en place des mesures coercitives et j'avoue ne pas en trouver beaucoup.

j'ai dû demander à ma compagne de m'aider et même si j'en ai un peu honte (attitude enfantilisante) je lui demande de mettre sous clé mes reserves pour m'obliger à me reguler.

Les effets benefiques de la consommation chez moi :

- le goût que j'adore surtout quand je peux comparer des variétés
- la culture qui m'apaise
- La stimulation que cela me procure (plante Sativa) dans le sport notament
- La créativité que cela m'amene dans mon travail et ailleurs
- Le plaisir de vaporiser et l'effet procuré

Les effets négatifs de la consommation chez moi :

- Les doutes sur ma santé mentale
- Des épisodes de depression que j'ai eu et que je pourrais lier à ma consommation
- L'inquiétude d'une dépendance dont je ne pourrai jamais me sortir (je pense être dépendant depuis mes 17 ans malgré mes arrets nombreux)
- Les risques légaux
- La peur de consommer de plus en plus
- l'infantilisation dans le sens ou je n'arrive pas à me reguler seul

Je suis marié avec deux enfants, j'ai un poste à responsabilité dans une grande entreprise, je suis sportif, en bonne santé, j'ai des amis nombreux, mais je doute beaucoup à propos de cette consommation.

Et enfin et c'est peut être ce qui me met encore plus le doute, c'est que j'ai passé du temps en Californie. j'ai pu constater sur place d'une vision tout autre du cannabis, soit la consommation quasi libre et récréative. Il suffit de se promener à San Francisco pour se rendre compte à quel point la vie peut être differente ailleurs. A SF les odeurs de cannabis vous accompagne dans vos promenades en ville et l'accés aux dispensaires, l'achat de cannabis se fait en toute liberté. Seul le prix est un frein important.

Cela à fini de me mettre le doute sur ce qui est bon ou pas pour moi. Je rêve de vivre en SF mais alors serais je devenu encore plus dépendant ?

Est ce que quelqu'un pourra m'apporter un eclairage nouveau.

Dois je accepter de fumer comme je le fais actuellement ou devrais-je arreter mais dans ce cas comment faire si je peux m'en procurer si facilement.

Dur dur de douter de ses propres choix.

Merci pour votre attention et à bientôt de vous lire.