© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Dur l'Arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 19/04/2021 à 18h58

Bonjour j'ai 26 ans sa fait maintenant 11ans que je suis une fumeuse quotidienne, je veux arrêté car cela me bouffe la vie j'ai 3 enfant et 2 travail je n'arrive pas à joindre les deux bout, la consommation de cannabis me pourri la vie je suis fatigué h24 je n'en peux plus de me sentir mal et fatigué, j'ai envie et la motivation d'arrêter mais c'est très dur sa ne fait que 2 jours et j'ai l'impression que sa en fait 15 j'ai juste envie de pleurer quand j'y pense, sa m'aide en lisant des témoignages de personnes dans la même situation

36 réponses

Profil supprimé - 20/04/2021 à 09h00

Bonjour moi ça fait 19 ans que je fume tous les jours j'ai les mêmes symptômes et la fatigue h24 en plus d'un travail de nuit j'ai décidé d arrêter à partir de demain j'ai peur

Profil supprimé - 20/04/2021 à 09h05

bonjour je me permet de répondre a votre fil car j'ai vue qu'il n'y avais pas de réponse je suis en étude actuellement pour faire éducateur spécialiser en addictologie je voulais savoir si vous voudriez que l'on discute de votre consommation de cannabis ayant moi même fait les frais de cette addiction plus jeunes je serait plus a même de vous aidez et peut être vous dirigez si vous le souhaiter vers une structure d'aide psychologique ou médicale (je peut m'occuper de trouver la structure la plus proche de chez vous si vous en soumettez le besoin) en fonction de vous. En lisant votre texte on voit qu'il y a de la détresse et que vous cherchez a vous en sortir pour moi c'est un comportement admirable au revoir et bonne journée madame

ps: j'aimerai beaucoup discuter avec une personne souffrant d'addiction cela m'aiderai beaucoup pour mes études surtout sur le fait d'avoir un autre point de vue du coté du médecin et non de la victime de cette addiction.

Profil supprimé - 20/04/2021 à 17h01

Re bonsoir je suis ok pour discuter par contre je ne veux pas de soin en établissement

Profil supprimé - 22/04/2021 à 09h34

bonjour je vous remercie de m'avoir répondue excusez moi de ne pas avoir vue votre réponse tout de suite

Profil supprimé - 22/04/2021 à 09h38

pouvez vous me parlez de votre consommation quotidienne, sous qu'elle forme consommer vous le plus souvent ? résine ou herbe ? et le nombre approximatif de joint par jour, merci

Profil supprimé - 22/04/2021 à 09h42

je vous remercie de votre réponse désoler de ne répondre que maintenant

Profil supprimé - 22/04/2021 à 19h14

Bonsoir je fume à peu près 5 joints par jours et comme je travaille de nuit j'ai tendance à plus consommer la nuit, 1 avant le travail 1 en pause 1 en finissant et 1 en rentrant après la douche avant la sieste et bizarrement au réveil en fin d'après-midi j attend le dernier moment avant de me coucher pour fumer celui qui va m' envoyer au lit .Je fume essentiellement de la résine car c'est moins cher que l'herbe. Au moment où je vous écrit ça fait 2 jours que j'ai arrêté c'est très difficile je fais des cauchemars à répétition et j'ai l'impression d'avoir chaud tout le temps, voilà pour l'instant, je sais pas si je vais réussir à tenir ,merci de discuter ça m'aide un peu

Profil supprimé - 23/04/2021 à 09h26

bonjour si cela fait deux jours c'est déjà excellent cela prouve que vous avez envie de vous en sortir personnellement pendant mes étude je fumais quasiment une dizaine de joint par jour a chaque pause a chaque moment disponible puis j'ai réussi me contrôler pour passer a 3 ou 4 joint par jour, le cbd ma aider dans tout ca fumer du cannabis légale sans molécule psychoactive vous intéresserai t'il ? ou voudriez vous arrêter brusquement ?, arrêter progressivement pourrait être moins violent a subir mentalement voir physiquement pour vous,

Profil supprimé - 23/04/2021 à 09h58

Bonjour à vous deux,
J'espère que vous vous portez bien malgré la situation actuelle et les épreuves que vous avez à traverser

Je me reconnais fortement à travers vos témoignages malheureusement car mon addiction me cause les mêmes symptômes de fatigue et de démotivation
Je suis actuellement à 10 joins par jour environ et étant étudiante ça m'est impossible des fois de travailler

C'est vraiment une galère d'arrêter ça malgré que j'en ai vraiment l'envie j'ai l'impression de ne pas être assez forte par rapport à l'herbe

Je prie pour que vous vous en sortiez ! Courage, et sachez que beaucoup de gens vivent la même chose et vous comprennent !

Profil supprimé - 23/04/2021 à 10h08

bonjour merci d'avoir répondue au fil je ne pensait pas qu'il y aurait tant de gens sur ce site

Profil supprimé - 23/04/2021 à 10h09

oui en effet je suis conscient que beaucoup de gens soufre d'addictions

Profil supprimé - 23/04/2021 à 10h10

je veux en faire mon métier aider les gens qui souffre d'addiction

Profil supprimé - 23/04/2021 à 13h18

Bonjour et oui je fume du cbd mais c'est pas encore ça vu que je dosé mes joints très fort , le plus dur c'est en soirée avant de me coucher je suis en stress complet et merci Karaba ça aide de voir des gens à qui je me reconnais, et canabisaide c'est cool ce que tu fais j'espère que tu réussiras à sortir des personnes de ce cercle infernal, je vous tiens au courant chaque jour de l'évolution de ma situation bonne journée à vous bon courage

Profil supprimé - 26/04/2021 à 09h12

bonjour et merci karaba de votre témoignage et de votre bienveillance cela fait combien de temps que vous consommer ?

Profil supprimé - 26/04/2021 à 09h15

Bonjour mugiwara comment allez vous aujourd'hui ? est-ce supportable? pour moi le joint qui manque le plus c'est celui du soir et\ou celui du matin

Profil supprimé - 26/04/2021 à 10h53

Bonjour Cannabisaide aujourd'hui ça va très bien je suis surpris de tenir je pensais pas que ça se passerait comme ça, pas toucher de joint depuis mon arrêt et surtout pas envie de fumer je sais pas comment l'expliquer je commence même à retrouver une énergie que je n'avait plus le seul hic c'est que j'ai dû mal à regarder un film ou des séries ou jouait à la console car j'avais toujours un joint pendant, j'espère que ça va revenir mais en tout cas je suis fier de moi, je continue à vous donner des nouvelles de moi à bientôt bonne journée

Profil supprimé - 26/04/2021 à 21h43

Bonjour je lisais vos messages j'ai vu que certaines personnes étaient passé au cbd, ayant moi même un problème d'adittion au canabis depuis maintenant 13 ans, une dizaine de joints par jours a peu près, je me tâte à essayer le cbd, je suis malheureusement la seul personne à qui m'a consommation pose problème, et sais pertinemment que ne serai m'en sortir seul. Le Cbd a t'il de réel effet sur le physique ou est-ce seulement psychique, un effet placebo qui trompe le cerveau? Je pense pas que un seul effet psychique soit suffisant pour mon cas. Même si je sais que la motivation reste le meilleur des moteur.

Profil supprimé - 27/04/2021 à 07h40

bonjour alors le cbd n'a pas d'effet psychoactif ou psychique il détend les muscles et aide a rester zen et aide aussi pour certaine maladie

Profil supprimé - 27/04/2021 à 10h25

Bonjour,
Je suis dans la meme situation. Je fume depuis 5-6 ans regulierement, mais depuis l'annee derniere je suis passé à près de 10g par semaine ce qui me parait enorme. Je viens de commencer un sevrage, je suis au 4eme jours et c'est vraiment pas drole. Je n'ai pas d'appetit, je sue tout le temps, je m'énèrve pour un rien et je fais des cauchemards. Je me sens super faible, je pleure toute le temps et je suis incapable de me concentrer sur mes cours. La seule chose qui m'empeche de fumer un joint est que c'et impossible de s'en procurer à l'endroit ou je suis en ce moment. Ce qui me fait peur c'est le retour à barcelone (ou je vis) car c'est vraiment simple à trouver et tres peu chere la bas. Ça fait plaisir de voir qu'on est beaucoup dans le meme bateau. J'éspère aue vous allez tous vous en sortir. Y'a rien de plus agréable qu'un joint en bonne compagnie mais il faut pas laisser cette merde prendre le dessus sur sa vie. Bonne chance à tous xx

Profil supprimé - 27/04/2021 à 19h33

19 ans de fume et franchement le vrai déclic c'est la volonté, le cbd m'aide vraiment mais j'en abuse pas pour ressentir la détente au maximum, Tanguy essaye je suis sûr que ça peut marcher, le truc c'est que je ne suis plus entouré de fumeurs et c'est un point important à mon avis, j'ai envie d'aider maintenant même si ça fait que 10 jours que j'ai arrêté, seriez-vous d'accord pour monter un petit groupe sur whatapps ou autres car je pense que l'union fait la force surtout pour ça, j attend vos réponses et bon courage à tous

Moderateur - 28/04/2021 à 07h28

Bonjour Mugiwara06800,

Nous n'autorisons pas l'échange de coordonnées dans ces forums qui sont anonymes. Il ne vous sera donc pas possible de créer un groupe Whatsapp.

Le mieux est que vous échangiez ici. Cela fonctionne très bien

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/04/2021 à 09h29

Bonjour modérateur pas de soucis ça roule

Profil supprimé - 28/04/2021 à 17h50

Bonjour à tous j'ai 40 ans . Je fume du canabis depuis l'âge de 17 ans .
J'ai complètement arrêté depuis 16 jours aujourd'hui.
Je vous avoue que c'est très difficile. Je fumais en moyenne 3 joints d'herbe par jour. Depuis cet arrêt, je me

sens extrêmement fatigué et j'ai des douleurs musculaires partout .
Les nuits sont très difficiles même blanches Parfois. Quand vient le soir le fait d'aller me coucher m'angoisse car je ne sais pas comment trouver le sommeil. Mais je me sens mieux et j'ai retrouvé ma motivation pour tout ce que j'entreprends.
J'ai toujours ce sentiment de manque de defonce que mon cerveau a enregistré. Mais j'essaie de ne plus y penser et je me suis imposé certaines règles de vie comme le sport et certains loisirs. Après la vrai difficulté et de réapprendre à vivre sans cette merde mais je pense que le temps fera bien les choses.
Je souhaite à tout ce groupe d'arrêter définitivement pour profiter de la vie, de ses enfants et sa famille
J'aimerais que ce soit simple mais il faut se battre tous les jours pour y arriver

Profil supprimé - 29/04/2021 à 06h52

bonjour mugiwara comment allez vous aujourd'hui sentez vous des changement favorable a votre arrêt de consommation ou au contraire cela va t'il mal ?

Profil supprimé - 30/04/2021 à 13h25

Bonjour Cannabisaide franchement beaucoup mieux je retrouve cette énergie qui me manquez tant et moins de cauchemars le cbd m'aide aussi beaucoup je réagis bien à l'arrêt j'en suis étonné et mieux je retrouve une motivation naturelle pour mater des films séries etc que j'avais pas les premiers jours quand j'ai stoppé ma consommation de cannabis il y a 15 jours maintenant je suis entouré de bonne personnes qui me motive aussi, voilà pour le moment à bientôt

Profil supprimé - 30/04/2021 à 14h29

Ça fait plaisir de lire ça! Personnellement je dors bcp mieux depuis 2j j’écoute des podcasts chiants à mourrir ça aide pas mal. Le vrai challenge arrive mercredi où je serais de retour à Barcelone avec un accès très facile et pas ma copine pour me contrôler. Je vais tenter le cbd mais j’ai peur que ça me donne juste envi de fumer plus. J’avais essayé une ou deux fois mais c’était très frustrant. Le secret c’est d’être occupé tout le temps je pense mais je suis étudiant du coup la replonge parait si facile. Si vous avez des conseils sur comment éviter d’être tenté Jsuis preneur. Ça fait plaisir de voir que tu réussis à ne pas replonger mugiwara après tant d’année de fumette ça me donne beaucoup d’espoir. Continue à partager comment tu te sens ça aide beaucoup! Bon courage à tous xx

Profil supprimé - 01/05/2021 à 09h20

Oui, dur-dur .. Moi aussi consommateur assidu depuis mes 19 ans (aujourd'hui 63) avec cependant des périodes d'arrêt complet de plusieurs années.
Vers mes 55 ans je suis parvenu à arrêter le THC un an après avoir arrêté le tabac..
Tirer quelques taffes sur un joint qui passait, 2 ans plus tard, m'ont valu de replonger progressivement.
depuis 4 ans je bataille de diverses façons.. Mes bronches m'y invitent clairement.
J'ai du, au cours de cette deuxième période de reprise, rejeter deux fois la nicotine (je n'ai pas fumé de tabac pur pour le tabac mais souvent dans tous mes sticks..) avec Traitement par patchs dégressifs...
Là je me méfie tu tabac et des mégots qui trainent car c'est vrai que le flash THC + Nicotine est plus rapide, comme un choc .. (comme un shoot ?) comparativement à une fumée sans nicotine ou mieux un vapotage sans nicotine.
C'est ce que je pratique actuellement... mi fumée mi-vapotage (198 à 204°C maxi). Sans nicotine d'aucune forme depuis plus de deux mois..
Car le tabac, va amener à augmenter ++ le rythme des prises, vue la brièveté de l'effet de la nicotine (~40

minutes) comparé au seul THC (plusieurs heures) ..
Je suis consommateur de résine (ou d'huile mais on en trouve plus), suis pas fana de la weed, tout ca parce que j'ai été "initié" à des trucs forts étant plus jeune, ce qu'on trouvait en "herbe", de certaines provenances outre-Atlantique par exemple, étaient beaucoup plus fort que l'herbe qu'on trouve aujourd'hui en Europe (Au contraire de la résine dont les taux en THC ont plutôt augmenté ..), bref ..
La résine encrassant les vaporisateurs bien plus vite que la weed, je la mélange à une autre herbe, supposée non psychotrope.. (Le Damiana) En réalité cette plante fait tousser si on l'utilise simplement séchée, et je la chauffe préalablement (au four) à 220 °C afin d'en retrirer la plupart des composés volatiles inhalables en dessous de cette température. Une fois le mélange effectué avec la résine, je re-humidifie avec un bout de pomme (meilleur que la carotte).
Ce mélange je la vapote ou le fume selon l'état de mes bronches et la situation.
Je baisse progressivement la richesse en THC de mon mélange.
J'ai testé les CBD.. Je vais vous dire que tous les drogués disent : "Ca défonce pas ..."
Même si ca me calme. Je suis un grand nerveux .. depuis l'enfance ..(no comment).
J'ai appris qu'au Quebec il n'est pas illégal de consommer (et c'est possible en vapotage) des mélanges de CBD et THC ...
J'ai acheté une fois une plante légale riche en CBD mais ca coute la peau des f.....
Je reste pour l'instant avec mon Damiana et ma résine.
Bien sûr j'en visage d'arrêter (mollement) mais je redoute trop la crise nerveuse et je cherche un accompagnement intelligent.. avec peut-être qq chose d'intermédiaire et de légal au début.
J'allais dans un CSAPA mais avec le covid tout est arrêté je crois..
Où il y a-t-il des consultations pour les vieux canabinomanes comme moi ?
Ne parlons même pas de groupes de parole .. et non merci pour les narcotiques anonymes . J'ai donné dans le style groupes "en 12 étapes".. j'ai assez de ma propre folie...
Voilà, Merci pour les réponses et bon courage à tous et dites vous que si vous avez survécu jusque là c'est que vous êtes dans le meilleurs !
Mowgli

Profil supprimé - 02/05/2021 à 10h38

Mugiwara06800 : non arrêter la consommation de cannabis n'est pas une question de volonté. Vous confondez volonté et vouloir arrêter qui est très différent, mais vouloir ne suffit pas pour pouvoir, même si c'est un début indispensable. Nous ne sommes pas tous égaux devant les addictions.

Perso je suis accro au cannabis, ce qui ne me satisfait pas du tout. Ca me fatigue et ça me coûte de l'argent. Je suis a 2 doigts d'aller en CSAPA. Je ne souhaite pas arrêter totalement, mais j'aimerais que ma consommation reste festive.

Bon courage à tous

Profil supprimé - 02/05/2021 à 14h09

Bonjour !
Je partage ici mon expérience d’accro à la fumette !
Cela fait aujourd’hui le 18 eme jours que je passe sans cannabis. Les premiers jours ont été terribles physiquement et ensuite c’est installé un mal être psychique. Ruminations tout le temps, raisonnements sans aucun sens... je pense qu’il est important de voir quelqu’un pour comprendre les réelles causes de pourquoi on a commencé à fumer.
J’ai mis 2 semaines avant de me dire que je n’avais pas de problèmes reels simplement que j’avais besoin de « me faire aider », ces mots ont une connotations tellement négatives pour moi que j’ai mis du temps à l’accepter. Aujourd’hui, je vois un psychothérapeute qui pratique l’hypnose depuis 3 semaines, le fait de

connaître les causes vous aide vraiment à ne plus redevenir fumer réguliers je pense !
Pour toi qui pense que tu ne va jamais t’en sortir, que tes premiers jours sans fumette de paraisse des années, c’est tout à fait normal !! Ne baisse pas les bras, je commence à me sentir mieux depuis environs 3 jours à peine et c’est déjà vraiment bien de vivre d’une bonne façon sans avoir besoin de ma meilleure pote Marie Jeanne !
Courage à tous et c’est cool de pouvoir parler sur ce forum !!

Profil supprimé - 03/05/2021 à 08h50

bonjour mugiwara comment cela se passe t'il pour vous aujourd'hui vous devez avoir un changement au niveau du sommeil qui doit être plus réparateur qu'avant si vous arrivez a trouver le sommeil facilement

Profil supprimé - 03/05/2021 à 10h53

Bonjour cannabisaide aujourd'hui tout vas bien ,effectivement le sommeil me paraît beaucoup plus réparateur, en même temps avec le métier de nuit que je fais je le ressent vraiment , j'ai aussi retrouvé un certain appétit que je n'avais plus franchement que du bon pour l'instant je continue à vous donner des nouvelles bon courage à tous

Profil supprimé - 03/05/2021 à 17h45

Salut a tous

Consommatrice également, j'en peux plus , je me dégoûte d'être accro juste à ce petit truc de merde , j'ai peur d'arrêter et tous ce que je cherche a oublier ou du moins je vois le fait de fumer comme si tes dans une bulle et le jour tarrete tu te prend une claque de réalité.. réalité qui fait mal forcément je la fui depuis longtemps mnt .. jai chercher a me faire aider par un psy mais je sais pas je me suis pas senti encadre un rdv tout les 3 mois sa ne mallait pas ...

Comment avez vous réussit ou comment vivez vous larret du cannabis ?

Profil supprimé - 04/05/2021 à 09h05

bonjour Elsa pouvez vous me dire votre Age et je pourrais vous proposez peut être un autre type de plateforme

Profil supprimé - 04/05/2021 à 09h06

moi l'arrêt du cannabis je l'ai très mal vécu

Profil supprimé - 04/05/2021 à 18h50

Bonjour, pour rep au message de Elsa 26, c'est un peu la même ici, personnellement c'est plus l'état du monde d'aujourd'hui que je cherche à fuir, comme tu le dit si bien, on vie dans notre bulle, a l'écart du reste, un peu comme dans son propre monde. Ça aide a accepté la fatalité on va dire. Mais je pense pas que ça soit une

bonne solution, a fuir c'est problèmes ils finissent toujours par nous rattraper. J'en ai fait l'expérience, et quand cette claque arrive, on si attent pas et perd totalement le control de la situation. On se retrouve à ramasser les pots cassés alors qu'il aurai pu en être autrement.

Profil supprimé - 11/05/2021 à 09h08

Bonjour mugiwara comment allez vous aujourd'hui sentez vous des changements significatif dans votre vie ?