© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Forums pour les consommateurs

arrêt du cannabis, mon expérience

Par Profil supprimé Posté le 23/05/2021 à 20h59

Bonjour a toutes et tous.

je viens vous livrer mon expérience vis à vis du cannabis.

J'ai 38 ans. consommateur de cannabis depuis mes 17 ans, je consommais tous les jours à raison de 5 joints par jour en moyenne, bien plus en soirée. cela ne m'a jamais empêché d'avoir une vie sociale normale dans le sens où j'ai toujours travaillé et j'ai des activités et des projets plein la tête.
début mars 2021, j'ai arrêté de fumer du jour au lendemain sans aucune aide.
aussi surprenant que cela puisse paraître, ça ne m'a pas empêché de bien dormir les jours et semaines qui ont suivis l'arrêt. je n'ai pas ressenti de manque, d'angoisse ou d'anxiété. pas de symptômes bizarre non plus. comme si je n'avais jamais fumé.
ça peut paraître dingue mais pourtant véridique.

je sais néanmoins que beaucoup d'entre vous qui tentent de stopper la conso éprouvent des difficultés plus ou moins importantes. ne perdez pas espoir. le plus important quand on veut arrêter et qu'on a du mal c'est d'être bien entouré et d'avoir des activités (travail, sport, etc ...) ça permet de moins cogiter.
il ne faut pas avoir peur d'en parler, que ce soit avec des proches ou un médecin ou sur les forums de discussions qui traitent de ce sujet.

tenez bon, vous êtes plus fort que vous ne le croyez.
la patience et le temps sont entre autre les remèdes les plus efficace pour apprivoiser une nouvelle vie sans canna.

courage a tous dans votre démarche d'arrêt.

Cordialement