© Drogues Info Service - 26 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

arrêt après 23 ans

Par Enfin Posté le 18/06/2021 à 16h12

Bonjour à toutes et tous !
J'ai lu beaucoup de fils de discussion afin de me conforter dans mon projet d'arrêter, mais j'ai tellement de problèmes qui se chevauchent que je pense avoir besoin de parler de ce que je traverse, afin d'avoir vos conseils et impressions et ainsi me permettre de tenir dans le temps sans basculer dans la connerie ou la folie.

Mon profil : 43 ans. Je fume du tabac depuis mes 19 ans, et du cannabis régulièrement depuis presque aussi longtemps. En fait, je ne me rappelle pas vraiment quand j'ai basculé dans une consommation journalière car jusqu'à mes 22 ans, je pouvais passer plusieurs jours sans fumer, mais j'étais toujours en recherche car cela m'aidait à trouver une qualité de sommeil et aussi à socialiser.
Aujourd'hui, je me rends compte que ce ne sont que des excuses, et que j'étais déjà dépendant. De plus, je ne vois plus les personnes qui m'ont initié au départ, même si je pense encore à elles car nous avions été très proches.

Je ne veux pas tout mettre sur le dos du cannabis et de ma consommation, mais je pense vraiment que fumer quotidiennement depuis si longtemps a influencé mes choix et ma vie.

J'ai aussi lu ce document : http://droginfo.com/pdf/guidefr.pdf
qui est un guide pour arrêter, et je me suis reconnu dans beaucoup des symptômes décrits au travers de mon histoire de vie.
Je ne pense pas que le cannabis soit la source de tous mes maux, mais qu'il y a contribué.
Je ne suis pas un ange, mais je ne pense pas non plus être un connard fini, mais je me rends compte que mon comportement m'a créé beaucoup de problèmes, et comme le cannabis modifie la perception de la réalité et la gestion des émotions, je pense qu'il est temps pour moi de faire face et de vivre ma vie à 100%, et si je dois me continuer à me foutre dans la merde alors je saurai que le cannabis n'a rien à voir avec ça mais que je suis bel et bien un con fini.

ça ne fait que 2 jours que j'ai arrêté, mais je passe déjà des nuits à chercher le sommeil et à faire des rêves de dingue. J'espère tenir, en tout cas je suis motivé. En fait, le premier jour j'ai fumé un demi joint de CBD... du coup je sais pas si je dois compter ce jour...

Je veux aussi arrêter le tabac mais je sais pas si ça va faire trop d'un coup. J'ai des problèmes relationnels avec des personnes de mon entourage (aussi professionnel), alors j'espère que tout se passera bien. Mais en même temps je sais que je ne vais plus voir des personnes que je fréquente depuis des années (des gros fumeurs), et cela m'angoisse car je n'ai plus autant d'amis qu'auparavant. En fait, la plus grande partie des gens que je fréquente sont fumeurs donc la transition ne va pas être simple.
Je reprends le travail dans une dizaine de jours alors j'espère que la plupart des symptômes aura disparu d'ici là, et que tout se passera bien.

10 réponses

Enfin - 02/07/2021 à 08h37

Hello ! ça fait maintenant 2 semaines que j'ai "arrêté". En fait, j'ai craqué une ou deux fois, à 4h du mat' à essayer de trouver le sommeil, et en pleine de crise de parano.
Au début, je faisais des rêves de dingue et je transpirais comme un malade, ça va mieux maintenant même si les rêves sont encore très présents. Un soir, j'ai frôlé une crise de panique car j'avais l'impression de commencer une crise cardiaque. Mais c'est vite passé, j'ai des clés pour m'apaiser (grâce à un psy qui m'a accompagné) car j'ai connu de grosses crises de panique il y a quelques années.
J'ai aussi comme des courbatures, mais comme j'ai repris le sport depuis peu, je sais pas si ça vient de là...
Au niveau de l'humeur, je manque encore de patience à certain moment, bien que je voies que je gère plus facilement mes émotions maintenant. En fait, je me rends compte que l'arrêt du canna ce n'est pas non plus la foire aux miracles. Certaines personnes sont invivables, qu'on soit sous effet ou pas.
Je suis en arrêt maladie, donc j'ai la chance de ne pas subir les effets au travail, et celui-ci est particulièrement stressant, alors j'espère que tout se passera bien quand je devrai retourner à la réalité dans son entièreté.
Je me sens bien sans le canna, et le plus dure est à venir car je n'ai pas encore vu les amis avec qui je consomme d'habitude ; mais j'ai tenu une soirée avec mon meilleur pote qui est un petit fumeur, sans que l'envie me vienne, et pourtant il a fumé à côté de moi !

Par contre, pour la cigarette, c'est plus compliqué et pourtant je suis autant motivé à arrêter. Je craque régulièrement, 1 clope tous les 3 jours. Et pourtant je suis sous patch, et j'ai une cigarette électronique avec du liquide à 0% de nico. Je commence à me dire qu'il faudrait que je balance le tout, patch etc, et que comme le canna je vais en chier les premiers jours et que ça ira mieux après.
C'est vraiment dur car j'ai l'impression d'être seul. En tout cas je le suis au quotidien. Et qu'en j'en parle à mes potes ils ne comprennent pas...car j'ai dû refuser des soirées pour pas être soumis à la tentation...
c'est vraiment de la merde la clope, même quand t'en fumes plus !

Moderateur - 02/07/2021 à 16h04

Bonjour Enfin,

Bravo pour votre arrêt. C'est déjà un beau parcours et je crois que votre prise de conscience aussi bien que vos lectures vous ont bien aidées.

Vous allez voir que d'ici 2 semaines vous aurez très probablement un sentiment de liberté retrouvée, de fierté, de dynamisme que vous apprécierez beaucoup.

Continuez à tenir le coup et pour la cigarette continuez aussi à essayer d'arrêter sans vous mettre trop la pression tant que vous ne dérapez pas plus. Une fois que le cap "cannabis" sera vraiment passé cela sera sans doute plus facile de vous débarrasser de la cigarette.

Merci pour vos écrits.

Le modérateur.

Profil supprimé - 19/07/2021 à 12h26

Bonjour Enfin,

Merci de votre témoignage! Je m'apprête à faire comme vous, arrêter canna et tabac en même temps. Perso j'ai 50 ans et fumeur de clope depuis 38 ans, de canna depuis 35 et de façon quotidienne et importante depuis 25 ou 30...

Alors, j'espère que votre sevrage continue et que vous n'avez pas craqué, ou presque pas... !

Donnez-nous de vos nouvelles !

Enfin - 21/07/2021 à 21h06

Bonjour Serge75,

Bon courage pour votre démarche ! Au début, ça va être dur, je sais que ça dépend des gens et des situations, mais je pense aussi que cela demande une certaine détermination.

Autant le dire tout de suite, pour le tabac, je rechute régulièrement. Je sais qu'il n'y a jamais de bon/meilleur moment pour arrêter le tabac, mais je dois gérer beaucoup de choses en ce moment. Pour l'instant, je ne suis qu'un fumeur occasionnel qui fume une clope tous les 6 ou 7 jours. Une fois, j'ai même fumer 5/6 clopes dans une journée...

En ce qui concerne le cannabis. Arrêt total. En fait, ce sont les symptômes de sevrage qui m'ont motivé encore plus à arrêter. Maintenant j'ai un sommeil normal, je m'endors plus facilement (je me suis fait un rituel tisane et exercice de respiration au lit, et je tiens aussi un journal quand je sens que j'en ai gros) et mes rêves sont beaucoup moins intenses.
Niveau concentration, prise de recul et cognition, je me sens bien mieux qu'avant ! Je ne cherche plus mes mots et j'ai même l'impression d'avoir récupérer un peu de qi ! De plus, je suis beaucoup moins angoissé et j'ai la patate, je n'ai plus besoin de chercher la motivation pour faire du sport et des activités.
En gros, si je peux donner un conseil à tous ceux qui veulent arrêter, c'est de trouver les moyens de gérer son stress au moment les plus durs, et de s'encourager en identifiant les changements. Plus le temps passe et plus c'est facile...après les 3/4 premières semaines pour moi. Et franchement, maintenant je ne comprends pas pourquoi j'ai passé autant de temps et d'argent à me défoncer.

Il y a juste une chose qui me dérange. Avant, le matin, c'était un café, une clope et... vous connaissez la suite MDR Ben c'est plus compliqué maintenant lol

J'espère que je viendrai aussi à bout de mon addiction au tabac très bientôt. J'espère que vous y arriverez Serge75 ! Chacun son rythme, alors pas de pression, juste de la détermination.

Merci aux modérateurs et aux personnes sur le forum car vous m'avez été d'une grande aide dans les moments où je me sentais seul face à ces défis !

Profil supprimé - 25/07/2021 à 09h09

Bonjour Enfin,

Merci de votre retour! Et bravo pour là où vous en êtes arrivés en quelques semaines! Tenez bon surtout! A

priori, c'est quand-même l'arrêt du canna le plus important, donc les rechutes au niveau tabac me semblent tout à fait normales et acceptables dans ce processus de double sevrage!

De mon côté, j'ai donc commencé ce double sevrage il y a 48h (déjà 2 nuits), et pour le moment je suis étonné du peu de mal que j'ai à me passer du canna... Pour la clope, c'est plus dur, mais je ne me mets pas autant de pression sur le tabac que sur le canna. Ainsi, j'ai fumé une clope hier, et une ce matin. Quoi qu'il en soit, 1 clope par jour vaut mieux que 15!

Pour info, j'utilise deux vapoteuses pour m'aider, une dédiée à la nicotine, l'autre au CBD (assez fortement dosé). Visiblement, le CBD joue bien son rôle car mes nuits sont tout à fait supportables (certes, endormissement moins rapide qu'avec le canna, mais je m'endors quand-même... Et à part quelques réveils en sueur, je n'ai pas d'autres symptômes pour le moment). Et déjà en 48h, je me sens moins fatigué le matin, alors même que j'ai dormi moins longtemps que d'habitude sous canna...

Bon dimanche !

Zizou45 - 03/03/2023 à 18h08

Bonjour,
je suis à mon 32eme jours sans THC et je suis vraiment très fatigué, j'ai toujours pas d'appétit, je cogite beaucoup dans ma tête, j'ai encore des angoisses et l'impression d'être en dépression, j'ai fumé pendant 30 ans entre 12 et 15 joints par jours, je n'ai jamais eu mal à la tête bizarrement, le CBD ne me fait pas grand chose, je fume environ 6 cigarettes par jours, 2 fois par semaine je bois deux verres de vin pour arriver à trouver un peu de calme en moi, le sevrage est pour moi l'épreuve la plus éprouvante de ma vie, j'espère que vous avez réussi à passer le cap, moi je pense encore 1 bonne semaine pour être mieux et passer à autres choses car je n'ai toujours pas de concentration sur les films ou jeux vidéos, j'ai peur de fumer 1 joints car j'ai bien compris que le sevrage était compliqué, c'est dure de s'accrocher à son mental aussi longtemps mais pas le choix je suis un père et je ne dois pas faire voir mes faiblesses à mon entourage, bref c'est une galère le cannabis, il faut faire beaucoup plus de prévention, je vous souhaite beaucoup de courage et que la paix soit avec vous

Zizou45 - 07/03/2023 à 20h35

Bonjour, bonsoir,
Je ne comprends pas ce matin au réveil lors de ma légère crise d'angoisse je me suis dit bah si c'est comme ça je vais arrêter le tabac aussi, et d'un coup je me suis senti apaisé donc j'ai décidé de ne pas fumer de cigarette aujourd'hui et je n'ai eu aucune crise d'angoisse, je me pose des questions du coups je suis à mon 1er jours sans tabac et 36eme jours sans THC et je trouve que je vais beaucoup mieux depuis l'arrêt du tabac même si c'était qu'une journée, l'impression d'être devenu comme avant et que rien n'a changé sauf que je n'ai plus d'addiction, je vous tiendrai informé de l'évolution si vous le souhaitez, bon courage pour votre sevrage

Profil supprimé - 08/03/2023 à 19h37

Bonsoir Zizou45,

Super nouvelle! En tout cas, bravo d'avoir tenu bon. Donnez des nouvelles.

De mon côté, j'ai arrêté les 2 ensemble en juillet 2021, en m'équipant d'une cigarette électronique et des liquides avec nicotine.

Finalement, l'arrêt de la cigarette s'est avéré assez facile pour moi... Par contre, il me faut des liquides

nicotinés, sinon je sens qu'il me manque quelque-chose.

Par contre, j'ai faibli côté canna au bout de 14/15 mois... En octobre 2022 je m'en suis procuré une petite quantité, et j'ai roulé des bedots pendant quelques jours (comme avant, incapable de gérer, par exemple en limitant aux soirées...)... et depuis j'y suis retourné 7 ou 8 fois, à chaque fois quelques jours à fumer, puis 10/15j sans...

Je m'en veux un peu, mais bon... D'autant que maintenant, je sens beaucoup plus les méfaits de la combustion, et ça me fait mal à la gorge (écoeurant aussi)...

Comme quoi, on est vraiment tous différents par rapport à ces différentes addictions... la clope finalement, je m'en passe, mais j'ai plus de mal avec le canna sur la distance, et même si je résiste, au fond j'en ai envie, ce qui n'est pas le cas avec la clope.

Enfin - 09/03/2023 à 18h38

Bonjour Zizou et Serge !

Félicitations à vous deux ! Zizou, je te souhaite bon courage, en tout cas tu pars dans la bonne direction. Il est vrai que nous avons chacun des corps et des esprits différents, ce qui rend cette expérience unique pour chacun de nous. D'ailleurs, tu es sur la bonne voie Serge, ne lâche rien ! Même si tu craques de temps en temps, tu gardes en tête que l'abstinence est ta meilleure arme.

Zizou, tu verras qu'avec le temps, les crises d'angoisse disparaissent totalement. Les exercices de relaxation par la respiration, comme la méditation, sont d'une grande aide. Et il faut aussi installer de nouvelles routines et rituels, surtout dans les moments les plus stressants, aux moments importants de la journée où l'on est plus vulnérable. Au coucher pour moi, c'est tisane systématiquement.

Maintenant, je fume régulièrement du CBD (contrôlé à moins de 1% de THC), que je coupe avec du tabac... je ne fume plus de cigarette, et me contente d'un pet de CBD le soir. J'ai aussi appris à craquer, car il faut dire que l'apéro entre amis est particulièrement propice à la consommation. Mais je me fixe des limites et me cantonne à l'instant présent. Donc le lendemain, je ne fume rien car l'envie est bien là, et c'est ce qui me retient.

Côté cannabis, j'ai "totalement" arrêté. J'ai fumé une fois avec un pote au bout de 8 mois, et je me suis senti mal. Puis 6 mois plus tard, avec des amis pas vus depuis 20 ans, et ça été super. Depuis plus rien. Ce ne sont pas les occasions qui manquent. Mais je garde en tête que notre corps stocke le canna dans les graisses pendant 6 mois. Donc je me fixe la limite de conso à une fois tous les 6 mois max. Et franchement, je me sens bien mieux sans. Même mes proches trouvent que j'ai changé, et certains ne savaient pas que je consommais. C'est aussi plus simple au boulot. Comme je fais un boulot où la relation avec l'autre est au centre, c'est un réel plus.

Par contre, j'ai perdu contact la plus grande partie de mes amis, et je fréquente maintenant d'autres cercles. Eux ont continué à fumer, et la vie est ainsi faite, on n'avait plus les mêmes centres d'intérêts...

Bref, courage ! Si tu es à l'écoute de ton corps et de ta relation avec les autres, tu verras que c'est bénéfique sur bien des points. Tu ressentiras une immense fierté ! Tu vas gagné en confiance en toi et tu franchiras les épreuves plus facilement.
Tu verras, tu n'auras plus cette impression de manquer quelque chose au bout d'un certain temps. N'hésites pas à sortir de ta zone de confort en essayant de nouvelles activités, en te trouvant un hobby.

Paix à vous deux et à vos proches ! J'attends de vos nouvelles, je vous souhaite le meilleur

Zizou45 - 21/03/2023 à 15h41

Bonjour Enfin,
Je tiens à te remercier pour tes encouragements, je suis à mon 49eme jours sans THC, je fume 2 cigarettes par jours car j'ai craqué au bout de 5 jours sans tabac à cause d'une soirée où j'ai bu pratiquement 6 verres de vin, aujourd'hui j'avais pas la grande forme, je travail à domicile et je m'ennuie énormément car avec le cannabis je jouais aux jeux vidéos et je regardais des films mais là sans thc je n'arrive plus à faire grand chose, je suis à mon compte mais j'ai décidé de chercher un nouveau métier en complément de mon activité car l'ennui me perturbe énormément, je suis toujours stressé, je n'ai plus de crises d'angoisses mais je suis toujours très fatigué, je ne sais plus quoi faire tellement j'en ai marre, j'ai peur de tout perdre, mon sevrage est trop long, je cachais une hypersensibilité depuis mon adolescence avec le cannabis et du coup dès que ça ne vas pas j'ai mon moral qui prend un sacrée coup, il m'arrive parfois de pleurer encore, je ne sais pas si c'est mon sevrage cannabique ou tabagique qui me rends malade, j'aimerai bien que tout devienne comme avant quand je fumais le cannabis mais je ne veux plus toucher cette saloperie, je m'en veux énormément d'être comme ça, j'essaye de positiver mais c'est pas facile, je vous souhaite à vous tous beaucoup de courage pour vaincre vos démons, prenez bien soin de vous, merci encore pour votre soutien.