© Drogues Info Service - 27 juillet 2025

Témoignages de consommateurs

Arrêt cannabis et alcool

Par Profil supprimé Posté le 26/06/2021 à 06:23

Bonjour à tous,

Après 27 ans de consommation quotidienne de cannabis, je me suis enfin décidée à arrêter le cannabis. Les seules fois où j'avais arrêté étaient pendant mes 2 grossesses (arrêt dès que j'ai su que j'étais enceinte mais reprise quelques jours après mes accouchements).

Ma consommation quotidienne devenait de plus en plus importante et je n'attendais plus qu'une chose : 18h pour fumer mon premier joint de la journée. J'enchaînais au minimum 3 joints dans la soirée avec quasiment pas de tabac dedans... autant dire que ma vie tournait qu'autour de ça...
Il y a un peu plus de 4 semaines, j'ai eu un déclic : ras le bol de dépendre de la fumette.
J'ai arrêté du jour au lendemain, remplaçant l'herbe par du cbd. Sans fumer d'herbe, impossible de dormir, le cbd m'a permis de ne pas avoir ces insomnies.

Tout se passait très bien : moral au top, très bonne forme physique et des nuits parfaites.
Mais depuis hier, soit après 4 semaines, je me sens fatiguée et j'ai des courbatures. Cela ne me donne pas envie de reprendre mais j'avoue être un peu agacée par cette fatigue.

J'ai aussi arrêté de consommer de l'alcool depuis 15 jours, consommation quasi quotidienne depuis le premier confinement (rien d'énorme, un verre de vin ou une bière ou un panaché, mais cela tous les soirs. Mon père était alcoolique, je veux pas arriver à son stade, d'où ma décision d'arrêter la consommation d'alcool).

Mon médecin généraliste m'accompagne, ce qui est une aide dans ce sevrage.

Je souhaite bonne chance aux personnes dans cette démarche, ne lâchez rien. Même si cela n'est pas facile, on se sent libéré d'un fardeau !

Merci de m'avoir lue