© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Témoignages de consommateurs

Comment pallier le manque en soirée ? Lorsque le cannabis est présent

Par Profil supprimé Posté le 12/08/2021 à 09:56

Bonjour,
J'ai commencé à fumer à l'âge de 15 ans au lycée. Puis petit à petit j'ai basculé dans une consommation plus quotidienne. je m'interdisais de fumer tous les jours mais finalement je fumais beaucoup plus ensuite avec des amis. A la fin je fumais au moins 3-4 fois par semaine. Puis ensuite cela devenait presque tous les jours. Je vivais pour fumer. Tout ce que je faisais devait inclure le cannabis. J'ai fumé pendant 10 ans. J'ai fais plusieurs tentatives d'arrêt sans succès puis j'ai décidé d'arrêter de fumer des cigarettes. Cela a été un déclic car je ne pouvais plus fumer de cannabis si je ne fumais plus de cigarette. J'ai refumé sur des joints en soirée puis j'ai fini par comprendre qu'il fallait que j'arrête complètement le cannabis pour m'en sortir. Cela fait 11 mois que je n'ai plus touché un joint.
Je suis fier de moi mais je ne suis pas encore libérée de l'emprise du cannabis… j'ai encore des symptômes de manques dans certaines situations stressantes ou en soirée.
Je me rends compte que j'ai encore de la colère face aux personnes qui fument du cannabis. Je suis encore inquiète par rapport aux amitiés que j'ai avec les personnes qui fument => j'ai coupé les ponts avec beaucoup de personnes déjà. J'ai vu une copine qui fumait du cannabis je la connais depuis 10 ans et cela me fait de la peine de couper les ponts avec elle . Je l'ai vu que deux fois depuis mon sevrage cannabis. J'aimerai pouvoir la voir sans me soucier de sa consommation mais à chaque fois que je la vois elle fume.
J'ai du mal à prendre du recul. J'ai des pensées négatives comme quoi les personnes que je côtoie et qui fument ne pourront plus faire partie de ma vie. Mais je me suis rendue compte avec la cigarette que cela était possible d'accepter cette dépendance. Pourquoi je n'arrive toujours pas à accepter à l'idée de voir des personnes qui fument ?
Lorsque je suis en soirée, j'ai toujours envie de fumer également. Il y a deux semaines j'ai fais une soirée et j'ai pallié le manque en buvant plus d'alcool. Avez vous des conseils à me donner s'il vous plaît ?

Je veux me libérer totalement du cannabis. Que me conseillez vous ? J'ai du mal à comprendre cela fait 11 mois je pensais que le
manque ne serait plus présent mais je me rends compte qu'il est encore là…