© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Tentative de sevrage cannabis

Par Profil supprimé Posté le 01/09/2021 à 15h39

Bonjour a tous. J'ai aujourd'hui besoin de conseil et de m'exprimer sur ce sujet. Je suis une jeune femme de 27 ans, je consomme du cannabis depuis 7 ans, sans interruption. Ma consommation est absolument associé a toute ma vie : je fume du réveil au coucher (environs 6 a 8 joints par jours). Pour être honnête ça ne me paraissait pas être un problème. Mais j'ai eu une prise de conscience recemment, et l'envie de maternité également, qui m'ont poussé à prendre la plus grosse décision de ma vie : arrêter le cannabis.
Jai commencé il y a 7 ans quand ma vie était cahotique. Mais aujourd'hui je suis pleinement heureuse et épanouie. Sauf qu'il y a cette ombre au tableau : je suis accro.

Depuis 3 jours j'ai réduis considérablement ma conso. Je suis passé de 8 par jours à 1 seul.
J'ai besoin de vos conseils pour passer au vrai sevrage.
Comment avez vous réussi à vous en sortir ?
Je sais que le problème ne vient pas de l'état ressenti après. Car ça ne me fais plus rien. Mais plutôt que je l'ai associé a chaque action : me lever, cuisiner, chillé, faire la sieste, dormir le soir, sortir balader .... Tout y passe. Donc évidemment chaque minute qui passe je suis obsédée.

Aidez moi, comment on se sort de cela ?

6 réponses

Profil supprimé - 12/09/2021 à 17h40

Bonjour Eternaldust !

Un réel espoir en lisant ton post.
J’ai 23 ans et me reconnais complètement dans ce que tu as partagé. Je fume la même quantité, depuis le même nombre d’année et dans les mêmes circonstances (c.à.d toutes). J’ai diminué ma consommation depuis Lundi, à un joint moi aussi. Je suis fière d’avoir déjà réussi à diminuer ma consommation à ce stade, c’est un premier grand pas. Je bloque sur la suite, je laisse trainer pendant que je réfléchis à comment passer le cap.
Se lancer seule, c’est un réel combat contre soi-même, mais j’y crois. J’aimerai savoir où tu en es et comment tu te sens.
C’est avec plaisir que je lirai les nouvelles que tu postes, une grande source de motivation !

Fière de toi ! Tu vas y arriver !

Ps : je suis convaincue que ce n’est pas une tentative mais le début de ton sevrage.

Profil supprimé - 13/09/2021 à 09h04

Bonjour cactus !
Ton message me fais vraiment plaisir. Je suis très contente pour toi également d'avoir eu ce déclic et de réussir à sauter le pas ! C'est le début d'une nouvelle vie pour nous.
Depuis maintenant 15 jours je suis entre 1 et 2 joints mais uniquement le soir.
Je trouve ça dingue d'en être là. Moi qui pensais ne pas pouvoir faire une journée normale sans fumée des le matin , je me suis prouvée que j'en étais capable.
Bon effectivement maintenant le cap de ne plus fumer du tout ne me semble pas encore accessible. Jai repris une sorte d'habitude sur les 2 du soir et il faudra à nouveau un gros effort pour passer à 0. Mais je me laisse le temps, si j'ai réussis cette étape la prochaine sera a ma portée le moment venu. Je triche un peu la journée car la cbd m'accompagne dans mon seuvrage. Quand l'envie est trop forte la journée je fume de la cdb et ça permet à mon cerveau de se calmer un peu. Peut être la prochaine étape pour le soir aussi, avant de tout arrêter ?

Bravo a toi également ! Comment te sens-tu aujourd'hui ?La journée compenses-tu comme moi, ou as-tu réussis à arrêter Sans substitue ? Si tu souhaites échanger sur le sujet ou qu'on se soutienne n'hésite pas je te donnerai mon contact privé, a deux c'est toujours motivant !

Bon courage a nous, ça fait du bien de ne pas se sentir seule dans ces moments un peu difficiles !

Profil supprimé - 16/09/2021 à 08h42

Bonjour à vous deux

Bravo pour votre belle diminution ! Vous êtes dans une bonne dynamique et surtout ne culpabilisez pas de ne pas arrêter d'un coup au contraire, il faut faire le mieux selon vous. Peut être faudrait il vous prévoir une date butoir "d'arrêt" et diminuer de plus en plus (lorsque c'est possible) d'ici la. En lisant les forums, j'ai appris qu'il fallait surtout pas se culpabiliser et s'en vouloir. Même si vous craquez, l'important est de garder la dynamique et les motivations qui vous font arrêter. Surtout notez bien les raisons et les motivations qui vous poussent à arrêter, ainsi que les côtes négatifs du cannabis. J'ai utilisé le guide d'arrêt du cannabis disponible sur le site qui est bien fait je trouve.

De mon côté, j'ai arreté il y a deux mois. J'ai craqué une fois, une semaine après l'arret. Maintenant, je peux dire que ça va beaucoup mieux, plus de sevrage, j'ai une vie normale. Mais, je suis encore "fragile" dans le sens où j ai encore des moments où j'ai vraiment envie de fumer, surtout depuis que ça va mieux et que ça me paraît Innofensif ! Alors que j'imagine que c'est ainsi qu'on replonge... Mais j'ai failli craquer plusieurs fois et ça me fait un peu peur.

J'ai arreté du jour au lendemain, et ça été vraiment dur les premiers jours, car je savais pas quoi faire de ma vie sans cannabis. Mais je peux vous donner quelques conseils sur ce qui m'a aidé.

Déjà le sport, c'est ce qui m'aide le plus au quotidien. Je vous assure, je crois que c'est ce qui m'a fait tenir. Ça m'a aidé à calmer mes nerfs bien agités, ça m'a permis de mieux dormir, ça m'a fait penser à autre chose qu'au cannabis.

Noter les raisons et motivations de l'arrêt et tous les points négatifs du cannabis et les relire autant de fois que nécessaire pour sa rappeler. Je vois un peu les joints comme le petit diable au dessus de la tête et le reste comme le petit ange. Il faut essayer d'y résister !

J'ai fait une cure de complément alimentaire : vitamine D, magnésium, Passiflore pour me détendre

Surtout, je vous conseille de noter sur un carnet votre progression, vos coups difficile, et tout ce qui fait que vous avez envie de consommer. Noter également quand ça va, et qu'est ce qui vous à fait penser à autre chose. J'ai aussi écrit trois choses qui me font du bien et qui me permettent de m'evader. Des que j'allais mal, que j'avais envie de fumer de manière intensive, je regardais ces trois choses et j'essayais d'en faire une.
Ah et aussi le CBD je pense que c'est bien ! Je viens d'en commander pour essayer d'en utiliser quand j'ai vraiment envie à nouveau. À voir

Bon courage !!

Profil supprimé - 16/09/2021 à 11h50

Coucou !

Trop contente de lire de tes nouvelles et de savoir que tu a réussi à te stabiliser sur 2j/j. C’est la première victoire ! Et se rendre compte qu’on en est capable c’est vraiment la clé ! Puis prendre son temps et ne pas se brusquer c’est important, il faut se sentir bien, chaque chose en son temps. Je dirai pas que tu triches avec le cbd, c’est un super moyen. D’ailleurs tu peux essayer de jouer des tours à ton cerveau en roulant plusieurs cbd et thc, les mélanger pour ne pas les différencier et en piquer deux au hasard le soir. J’ai préféré y renoncer pour ma part parce que si j’arrête de fumer c’est pour prendre le volant sereinement et la loi est pas encore très clair à ce sujet.
J’ai commencé le sevrage lundi dernier. J’ai tenté d’arrêter net, mais à peine le premier soir venu, j’avais des bouffées de chaleur et tout ce qui s’en suit donc j’en fumais un dans une petite feuille le soir avant de dormir. Ce week end je me suis fait plaisir, c’était zéro limites. Mais rien de comparable quand même parce que pour le coup je ressentais vite les effets et tiens toi bien, lundi et mardi je n’en ai fumé aucun ! (Mercredi si j’avoue, j’avais une nouvelle à fêter) Et à ma grande surprise je n’ai pas ressenti le manque physiquement, au point que j’ai mieux dormi que d’habitude, pas de réveils nocturnes, tout ça. En revanche psychologiquement c’est plus dur, tant que je suis au travail ça va mais je rentre en début d’aprèm et le reste de la journée est plus dur. Mais en une semaine je vois déjà un effet positif, je ne tousse plus comme si j’avais 50ans ahah. Je suis vraiment trop contente de voir que j’ai pu le faire et donc que je vais pouvoir recommencer. Je pense m’autoriser une petite marge le week end mais j’ai un peu peur de reprendre de mauvaises habitudes si je fais ça.

Et c’est avec grand plaisir que je prendrai tes coordonnées !
J’espère que ta journée s’est bien passée, je te dis à très vite. Force !

Profil supprimé - 16/09/2021 à 16h00

Salut Rose96 !

Merci pour ton message, je garde en tête tes précieux conseils. Bravo à toi pour tout ce chemin parcouru, ne lâche rien le plus dur est fait et ça ne vaut pas le coup d’avoir à tout recommencer. Comme tu le dis c’est notre petit démon intérieur et c’est un combat à mener contre soi-même.
Je pense que le CBD est une bonne idée en cas de coup dur, une bonne alternative. Hésite pas, si tu rencontres des difficultés, et continue à t’accrocher !

Merci encore pour ton aide et ton soutient, à bientôt !

Profil supprimé - 11/10/2021 à 07h09

Hey la compagnie !
Tellement contente de vous lire. Voilà plus d'un mois qu'on a ouvert ce fil et qu'on a décidé de se lancer dans l'aventure !
Un peu de nouvelles : je suis toujours à 2/jours, toujours pas le déclic pour arrêter définitivement. La cbd m'accompagne toujours (2/j aussi). Le weekend est un peu différent je m'autorise un peu plus parfois. On avait un projet bébé qui m'avait fortement motivée. Aujourd'hui on a repoussé un peu le projet car je n'ai pas réussi à arrêter totalement et que je veux pas prendre le risque de tomber enceinte maintenant. Il faudra avoir le second déclic pour passer à l'étape suivante. Mais je reste motivée.
Je suis un peu démotivée par mon travail, j'ai perdu goût a pas mal de chose sans fumer ... Je suppose que ça reviendra naturellement

J'espère que vous aller bien, donner moi de vos nouvelles !