© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt du cannabis - et mon compagnon ?

Par Profil supprimé Postée le 19/10/2021 09:23

Bonjour, A 32 ans, après 17 ans à fumer énormément de cannabis, j'en ai vraiment marre de l'état dans lequel ça me met (fatigue, angoisses, santé fragile) et je m'inquiète pour ma santé psychique et physique, à terme. J'ai décidé d'arrêter. Cela fait une semaine déjà et le produit ne me manque pas pour l'instant, j'ai l'impression que mon corps a vraiment saturé. Je pense que le sevrage n'est pas trop dur au niveau physique aussi parce que j'ai souvent fait des pauses. Mais jusque là j'avais toujours le "projet" de reprendre ensuite, je n'avais jamais envisagé de passer toute une vie sans cannabis. Ce que je trouve le plus dur, et qui fait que jusque là je n'avais jamais envisagé d'arrêter définitivement, c'est de renoncer à tout ce qu'il y avait autour : la socialité, un certain mode de vie, voire une certaine idéologie. Je sais que ça sonne bête, mais jusque là je me disais que c'était naze d'avoir une vie "rangée", dans la légalité et la norme (boulot couple famille projets immobiliers...), que le cannabis m'ouvrait une certaine liberté vis-à-vis de tout cela, comme quelque chose qui m'aurait rendue plus maligne que les non-consommateurs, comme un petit secret, un truc un peu plus fun. Je sais pas comment expliquer je trouve ça tellement idiot en le formulant ici... Dans ma vie, pour moi qui suis très angoissée et qui ai souvent tendance à ressasser, à ne pas réussir à empêcher certaines idées noires de tourner en boucle, je me servais aussi du cannabis pour m'aider à lâcher prise, et ça m'aidait à faire de la musique ou écrire plutôt que déprimer ou m'ennuyer. Je sais qu'au niveau psychologique, il y aurait des choses qui pourraient aller mieux et que c'est lié à ma consommation, mais ça fait très longtemps que je me débats et que j'essaie des tas de choses (différentes psychothérapies, chacune sur plusieurs années, pratiques artistiques, sports, méditation, voyages, changement de métier, changements de ville et de cercles amicaux...) Finalement je me heurte toujours aux mêmes problèmes de fonds, mêmes sentiments tristes dont je sais bien qu'ils sont liés à mon histoire familiale, mon enfance, sans que je réussisse à m'en débarrasser. J'ai commencé à revenir de tout ça parce que je ne trouvais plus vraiment d'énergie, que mon état de fatigue me paraît anormal et que de toute façon, je ne trouve plus dans le produit la créativité que je recherchais tant. Aussi, on s'engueule tout le temps avec mon compagnon, qui est un gros consommateur lui aussi, depuis 20 ans. Je pense que souvent, on se dispute parce qu'on est fatigués, dans un état de nerfs trop tendu, ou parce que le cannabis rend aussi un peu indifférent à l'autre, bloqué dans son monde. Alors que ça ne me préoccupait pas vraiment jusque là, j'ai peur pour notre avenir, c'est-à-dire j'ai peur pour notre santé, qu'on devienne fous, qu'un cancer se déclare, je commence à me dire que ce sont des menaces réelles. Je me sens confiante quant à l'arrêt du cannabis, je crois que je sais vraiment pourquoi je veux arrêter et je me sens super bien depuis une semaine que je ne fume plus, mes idées sont claires et vives, et je me sens très reposée même si je dors peu. Ce qui me pose problème, c'est vis-à-vis de mon compagnon, qui lui ne veut pas arrêter. Quand on en discute, il dit que ça lui ferait du bien de réduire "à terme", de fumer un ou deux joints par jour, et en ce moment il fume un peu moins, mais je ne le sens pas non plus très motivé pour changer, j'ai peur que ça ne dure pas. Pour lui, le cannabis fait encore plus partie intégrante de sa vie que pour moi. J'ai peur que ça nous sépare. Nous avons de nombreux problèmes et j'ai l'impression que ça va être la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Le truc qui fera qu'on ne sera plus sur la même

longueur d'onde. Aussi, je voudrais éliminer cette substance de ma vie, et tout ce qui va avec - vie de branleurs, problèmes de santé, amis qui pètent les plombs parce qu'ils se défoncent trop à ça et autres choses. Alors c'est difficile que mon compagnon fume encore, et que du coup si je veux m'en extraire je ne peux plus participer à toute la socialité avec lui et les amis autour. Pour autant, je sais que je ne peux pas le forcer à arrêter, je crois que ça doit venir de lui, maintenant que je lui ai fait part de mes inquiétudes et de mon envie d'arrêter, je ne pense pas qu'il y ait quelque chose que je puisse lui dire pour le convaincre davantage... Je suis sûre que je ne suis pas la première dans cette situation, j'aimerais beaucoup lire d'autres expériences similaires pour m'aider à réfléchir à tout ça... et à tenir bon. Merci à vous et à vos témoignages qui me font du bien

---

Mise en ligne le 20/10/2021

Bonjour,

Nous tenons à vous remercier pour ce témoignage juste et touchant. Vous y faites part de la complexité de votre relation au cannabis, des limites que cette consommation vous appose, et des changements que cela induit en vous et dans votre couple.

Cet espace est celui des Question/Réponse, c'est-à-dire que vous pouvez y envoyer un message auquel un-e membre de notre équipe apportera un retour écrit. Pour partager votre récit avec d'autres internautes, vous pouvez le recopier dans l'espace forum ou dans celui des témoignages (nous vous glissons les liens en fin de réponse).

Nous profitons de cette petite erreur de clic pour rebondir sur vos propos, dont nous percevons la sensibilité et l'ambivalence. Vos appréhensions sont tout à fait légitimes, l'arrêt du cannabis génère souvent d'important bouleversements qui peuvent déstabiliser. Néanmoins, de vos mots émane une détermination à prendre soin de votre santé ainsi qu'un besoin à vous recentrer sur des éléments de vie vous procurant plus de satisfaction. Il est important que vous puissiez explorer ce processus de détachement vis-à-vis du cannabis pour gagner en épanouissement. L'important c'est d'écouter votre petite voix intérieure ou votre corps (peu importe la forme que cela prend), afin de savoir déceler ce qui vous fait du bien, ce qui vous met mal à l'aise, ou ce qui vous coûte (en termes d'énergie, de santé, de projet...).

Il vous est possible d'être accompagnée vis-à-vis de ce changement qui se ressent sur votre couple. Il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent un soutien pour les personnes consommatrices quel que soit leur projet (arrêt, réduction, consolidation), et parfois même pour le couple (si votre compagnon est d'accord pour y participer). Cet espace de parole pourrait vous permettre de mieux dialoguer, de mieux vous écouter, et peut-être de vous rapprocher. Vous évoquez des problèmes antérieurs au cannabis, peut-être que cet outil thérapeutique pourrait vous aider à y voir plus clair. N'hésitez pas à identifier le centre qui vous convient le mieux en utilisant la rubrique "Adresses utiles", et en cochant "soutien individuel" (pour vous même) ou "soutien familial" (pour votre couple) pour voir apparaitre les résultats pour le département saisi. Les CSAPA accueillent de manière gratuite, confidentielle et sans jugement.

L'arrêt du cannabis marque généralement un profond changement de vie, et rassurez-vous, il y a une multitude de forme d'expressions de vies à contre courant des injonctions et des normes. Rien que le fait d'affirmer ses envies et de prendre soin de vous peut être en soi un procédé révolutionnaire, dans une société qui nous pousse à "prendre sur soi" ou à patienter en silence jusqu'à un éventuel changement (qui se fera toujours attendre). Vous avez le droit de prendre le temps de savoir ce que vous voulez, quelle vie vous souhaitez, et avec qui la composer. Vous avez également le droit d'essayer, de changer, de renoncer, de faire des erreurs, ou de nouveaux choix. Votre parcours de vie n'est pas linéaire, vous êtes humaine, pas un robot. Vous pouvez vous autoriser à vous sentir libre.

Nous vous envoyons tous nos encouragements dans cette démarche.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe en cas de besoin, par le biais des Questions/Réponses, du tchat (entre 8h et minuit), ou bien de notre ligne d'écoute (par téléphone au 0 800 23 13 13, entre 8h et 2h).

Bonne continuation à vous,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Témoignages Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Forums