© Drogues Info Service - 5 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arrêt définitif du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 27/11/2021 à 10h06

Bonjour,

J'écris ce post pour deux raisons: la première, aider si je le peux ceux et celles qui se retrouveraient dans la même situation que moi, car j'ai moi-même lu beaucoup de vos témoignages; la deuxième, me créer un repère afin de voir comment je progresse face à mon arrêt.

Je consomme du cannabis depuis que j'ai 14ans, j'en ai aujourd'hui 21. Depuis 4ans je fume tous les jours, du réveil au couché, de 2 à 10 joints par jours selon les périodes, selon mon moral, seule une mononucléose infectieuse a stoppé ma conso durant quelques jours. Depuis que cette consommation quotidienne s'est installée, j'ai arrêté mes études, j'ai arrêté le sport, j'ai perdu 10kg. La vie quant à elle ne m'intéressait plus, seul fumer était pour moi digne d'intérêt. Autour de moi, uniquement des fumeurs : mon copain, mes voisins et amis et toutes les personnes que je rencontrais au travail ou même lors de mes études. A force de voir les journées défiler, joint sur joint, je me suis rendue compte à quel point je stagnais dans mon existence et à quel point la moindre action entreprise avait pour seule motivation le joint que je me roulerais une fois que j'aurai terminé. Alors, au début de l'année 2021, j'ai exprimé mon envie d'arrêter en même temps que j'ai réalisé que j'étais addict. Jusqu'ici, c'était un choix pour moi, et peut-être qu'au fond je pensai pouvoir arrêter à tout moment, seulement je n'en ai jamais eu envie, je n'en voyais même pas l'intérêt. Mais un jour on se rend compte que même fumer un joint ne vous apporte plus aucun plaisir, et là c'est terrible car la vie n'a plus aucun goût. Pour autant je n'ai jamais envisagé de passer le reste de ma vie sans cannabis : d'abord je me suis dit que je ne fumerai qu'après 18h, ensuite qu'au lieu de fumer je devrai vaporiser, puis que je pourrai essayer d'arrêter un moment pour ne reprendre que le week end etc. Mais l'idée seule d'arrêter une seule journée me terrifiait, m'angoissait, je ne voyais la vie qu'à travers le cannabis...

Durant cette année de transition, j'ai consulté une addictologue: j'ai pris conscience de mon addiction tout d'abord, car depuis toujours, je n'ai jamais cru que le cannabis pouvait rendre addict, je me disais que c'était uniquement le tabac que je mettais dans mes joints (cela n'aide certainement pas), mais je n'ai jamais consommé de tabac sans cannabis. J'ai compris que le joint était ma béquille, je n'avais plus rien à affronter seule. J'ai aussi réalisé à quel point cette consommation pouvait me causer du tort vis-à-vis de mon permis de conduire : même si je ne fumais jamais avant de prendre le volant, j'étais toujours positive, donc toujours responsable et à tout moment je pouvais perdre ce permis si difficilement obtenu. Petit à petit, j'ai commencé à comprendre et à voir autour de moi que ce n'est pas forcément le cannabis mais mon comportement addictif que je voulais combattre, dans ma famille ce dernier a fait des ravages (alcool, drogues dures, jeux…), même si les deux dont liés dans ma situation, car chacun à sa propre drogue, celle qu'il aime et qui lui donne l'impression de se sentir complet.

Aujourd'hui je n'ai pas roulé de joint depuis 2 semaines. Jamais je ne m'en serai cru capable. Mais je sais que ce n'est que le début, je ne me sens pas totalement libérée, c'est une lutte quotidienne et c'est pour cette raison que j'écris. J'aimerai vous dire quelles ont été les étapes pour en arriver là, car peut-être que cela peut vous donner des pistes : cela m'a pris 1 année entière durant laquelle j'ai beaucoup réfléchi aux raisons pour

lesquelles je veux me défaire de mon addiction, durant laquelle j'ai cherché autour de moi de l'aide, avec une addictologue, à travers des forums, des témoignages, en discutant avec mes proches et en écrivant. Pour arriver à passer cette première journée sans fumer, j'ai changé d'environnement, je suis allée quelques jours chez ma mère, car comme je l'ai dit je vis avec quelqu'un qui fume énormément. Durant une semaine, j'ai dormi 4h par nuit, j'ai eu des sueurs froides tous les soirs, j'ai perdu mon appétit (mais c'était déjà le cas à force de fumer), et j'étais et suis encore par moment, d'humeur exécrable. Déjà, il est clair que ce moment de « sevrage » était moins difficile pour moi que pour certaines personnes dont j'ai lu les témoignages. C'était aussi synonyme de réussite pour moi, car ça y est j'ai enfin réussi, ne serait-ce qu'une journée, à ne pas me défoncer. Ensuite je suis retournée chez moi, ici la tentation est partout car lui n'a pas arrêté et mes voisins non plus ! Je suis toujours entourée de fumeurs, mais j'y arrive. J'ai acheté du CBD (sous forme de fleurs, de résine et d'infusion, ainsi qu'un mélange remplaçant le tabac), cela m'a permis de prolongé mon rituel de roulage le soir (et quand je sens que je vais craquer), car c'est le moment le plus difficile (le cerveau tourne à fond). Le CBD permet de se relaxer et de s'endormir bien plus facilement, petit à petit je me défais du rituel et je bois une infusion à la place. Le fait d'arrêter m'a permis de comprendre que je ne voulais pas reprendre du tout et que quoiqu'il en soit je ne pourrai jamais avoir une consommation raisonnée : je suis addict. L'idée que j'allais reprendre au bout de deux semaines d'arrêt m'a aidé au début mais petit à petit je m'en libère et souhaite ne plus consommer du tout.

Je me sens de nouveau vivante, je reprends goût à l'existence, je fais tout un tas de choses sans penser au cannabis et même si je suis entourée de fumeurs. J'ose espérée que mon arrêt les inspirera à leur tour. Finalement, l'expérience est bien moins pénible que je ne l'imaginais même si rien n'est terminé. Le seul conseil que je vous donnerai c'est d'être indulgent envers soi-même et d'opter pour un cheminement progressif. Je vous remercie de m'avoir lue si vous êtes arrivés jusqu'ici et vous souhaite d'y arriver quel que soit votre objectif.

1 réponse

Pepite - 29/11/2021 à 12h31

Bonjour Zoe35,

J'ai adoré votre récit. Je vous trouve formidable et grâce à votre belle écriture, je me plais à rêver que mon fils vous lira.

Merci pour ce message rempli d'espoir.

Prenez soin de vous,

Pépite