© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Cannabis, se raisonner plutôt que de faire des aller retours vers le tout ou rien.

Par Profil supprimé Posté le 27/01/2022 à 19h04

Bonsoir,

Je me pose de nombreuses questions en lien avec la légalisation dans de nombreux pays, mes propres pratiques et la dangerosité du cannabis.

Je vois bien que je suis « esclave » de la substance quand j'en possède, il m'est quasi impossible de me retenir d'en vaporiser. J'ouvre d'ailleurs une parenthèse sur les bienfaits de la vaporisation en concurrence avec la combustion. Plus de saveurs, moins de substances dangereuses avalées, moins de quantités consommées. Seul le coût d'achat élevé des vaporisateurs et le plaisir de rouler un beau joint sont à l'avantage du pétard. Pour le reste passer au vaporisateur ce n'est plus revenir en arrière. Je ferme la parenthèse. Si certains veulent s'exprimer dessus c'est un autre sujet intéressant.

Mais mon sujet principal concerne donc le problème que j'ai à ne pas savoir consommer avec raison lorsque je possède du cannabis. J'ai tout essayé, le faire cacher par ma compagne, utiliser une boite journalière comme pour les médicaments, me forcer à ne pas en consommer en semaine, rien n'y fait. Au bout de quelques temps je me retrouve à consommer chaque jour. Une vaporisation journalière, puis deux et plus.

La seule solution pour moi de ne pas consommer et de ne pas posséder de cannabis. Dans ce cas, même si j'y pense souvent et que j'attends avec impatience la nouvelle récolte je suis capable de ne pas consommer et de m'en porter plutôt bien. Je pensais que mes accès de déprime pouvaient venir du sevrage, mais je pense finalement qu'il n'en ai rien. Ma déprime est plus profonde que ça, avec ou sans cannabis je peux aller très mal puis très bien, il faut que je l'accepte que je sois capable de vivre avec. Et de me faire aider quand ça va trop mal.

Et lorsque j'écris sur ce forum je vais déjà mieux. Mes messages ne sont sans doute pas d'une grande utilité pour les autres mais pour moi ils le sont, merci à celles ou ceux qui ont créés ce site et ce forum.

Mes questions tournent donc maintenant autour du comment réussir à limiter ma consommation lorsque je vais à nouveau posséder du cannabis. Je me trompe peut être d'objectif, mais le constat est fait. J'ai arrêté 15 ans et y suis revenu. Lorsque je stoppe ma consommation, j'y reviens toujours.

Pépite m'a demandé dans un des fils d'être honnête avec moi-même. Si je le suis-je dois bien avouer deux choses :
Tout d'abord, j'aime le cannabis, j'adore ça même comme on aime le bon vin ou le champagne et il ne m'a pas empêché de réussir mes études, de fonder une famille, de vivre pleinement ma vie aux 4 coins du monde et d'avoir je pense des valeurs humaines dans l'amour des autres et la bienveillance.

Ensuite je n’ai jamais réussi à l’oublier totalement, il fait partie de ma vie. Je peux m’en passer mais il revient toujours et c’est pour cela que je pense devoir chercher des solutions vers une consommation raisonnée. Et c’est là que le bât blesse, je n’y arrive pas.

Je cherche donc aujourd’hui des témoignages, des solutions pour arriver à consommer sans abuser. Je pense que c’est un vrai talon d’Achille chez moi puisque je vis la même chose avec d’autres substance toutes aussi néfastes que les bonbons. Impossible par exemple pour moi de ne pas finir un paquet de soucoupes acides quand j’en ai un sous la main, idem d'ailleurs pour le bon chocolat.

Comment y arriver ? Comment avoir du cannabis en quantité chez moi et réussir à ne vaporiser qu’une petite quantité par jour ou par semaine, sans que j’y revienne sans arrêt jusqu’à ne plus rien avoir. Comment ne pas tomber dans une consommation rituelle et réussir à trouver le juste milieu qui ne mettrai pas en danger ma santé physique et mentale.

Je finis ce fil en me questionnant sur la situation des nombreux pays qui ont légalisé le cannabis.

J’ai beaucoup voyagé, en Europe notamment et aux USA et j’ai eu plaisir à consommer librement par des achats légaux, en pouvant tester des saveurs différentes sans que la culpabilité et la peur du gendarme ne m’oppresse.

En France l’interdiction du cannabis me fait culpabiliser plus ou moins consciemment car je me dis que si c’est interdit et lourdement sanctionné c’est que je ne dois pas être une personne si équilibrée que ça. Je suis un drogué quoi, un délinquant !!

Je me demande donc pourquoi tant de pays légalisent le cannabis. Les dirigeants ont bien dû réfléchir aux conséquences sanitaires de cette légalisation. Ce n’est pas qu’une question de business.

Je me demande aussi comment je réagirai si je vivais dans ce type de pays. Aurais-je les mêmes problèmes avec ma consommation qi me questionne tant ?.
Y a-t-il des personnes dans le forum qui résident en permanence dans ces pays et qui pourraient apporter leurs témoignages. Pour ma part je ne peux être impartial car comme consommateur touriste, j’ai consommé en grosse quantité sachant que je n’allais pas rester longtemps.

En résumé si quelqu’un peut m’aider à réguler ma consommation par des astuces ou conseils et si certains peuvent rapporter de leur vécu dans des pays où consommer est légal j’en serai ravi.

Longue vie à ce forum.

Portez-vous bien.

Pitou.

5 réponses

Moderateur - 28/01/2022 à 09h46

Bonjour Pitou07,

Merci pour votre message qui aborde des sujets qui ne sont pas souvent abordés ici. Les retours d'expérience seront intéressants.

La vaporisation est un moyen de réduire les risques pour la santé liés à l'absorption de goudrons dégagés par la combustion qui a lieu dans un joint. C'est par contre une habitude de consommation "différente" et qui est peut-être plus psychotrope aussi. Il n'est pas forcément facile de s'y habituer mais vous témoignez que si l'on y arrive cela apporte un confort intéressant.

Mais comme vous le dites c'est une parenthèse que vous avez faite, ce n'est pas votre préoccupation principale.

Je reviens donc à ce que vous dites de votre "problème". Le constat que l'on peut faire c'est d'une part que même si vous ne consommez pas en continu vous êtes malgré tout dans une relation de dépendance au cannabis. En effet vous ne pouvez pas (jusqu'à présent) contrôler votre consommation lorsque vous en avez et vous attendez avec une certaine impatience vos prochaines opportunités pour consommer. Vous en avez conscience mais est-ce que vous en prenez la mesure ?

L'autre chose que met en valeur votre récit c'est que vous aimez le cannabis. Vous ne souhaitez pas y renoncer mais vous voulez plutôt le contrôler plus qu'il ne vous contrôle.

Honnêtement vous vous donnez une tâche difficile mais... pourquoi pas ?

Il me semble que vous devriez travailler notamment sur votre ambivalence : vous savez que c'est une substance sur laquelle vous n'avez pas le contrôle mais vous voulez continuer parce que vous aimez cela. D'un côté votre liberté est en jeu, le contrôle de ce que vous faites, de l'autre votre plaisir. Que mettez-vous derrière cette notion de "plaisir" ? D'ailleurs est-ce seulement le "plaisir" qui vous guide vers le cannabis ? Si vous êtes dépendant comme vous semblez l'être ce n'est probablement pas seulement le plaisir qui est la clé de votre consommation. Comment vous sentiriez-vous si, pour une raison ou pour une autre, vous ne pouviez plus jamais avoir accès au cannabis ?

"On dit" du cannabis qu'il n'est pas forcément très addictogène. Il l'est moins que d'autres drogues mais il l'est aussi et c'est très lié à la place que lui donne la personne dans sa vie. Cela vous laisse néanmoins un peu d'espoir pour pouvoir contrôler votre consommation. Mais peut-être, pour y arriver, ne faut-il pas en faire votre objectif principal mais une étape pour un objectif plus global qui donnerait du sens à votre démarche.

En effet, c'est ce qui manque un peu dans votre récit et qui vous permettra peut-être de lever vos ambivalences : quel sens voulez-vous donner au fait de reprendre le contrôle ? Dans quel objectif ? Avec quels bénéfices attendus pour vous ? Essayez de regarder plus loin que les techniques pour reprendre le contrôle que vous avez essayées. Ces techniques pourront fonctionner lorsque vous aurez vos yeux fixés sur un horizon plus vaste que vous devez clarifier et ne plus perdre de vue.

Enfin, un moyen peut-être pour reprendre le contrôle c'est de ritualiser à l'extrême votre consommation : un temps donné et pas un autre, une quantité donnée, une manière de faire particulière, un objectif particulier... mais en dehors de cela le cannabis n'aurait plus sa place. Cependant attention : les rituels ancrent aussi les consommations et peuvent rendre plus difficile un arrêt du cannabis si un jour cela devient votre objectif.

En espérant avoir pu vous donner quelques pistes....

Cordialement,

le modérateur.

Pepite - 28/01/2022 à 13h59

Bonjour Pitou,

Je vous remercie pour votre sincérité et je trouve que votre récit s'étoffe par rapport au premier.

Je remercie également le Modérateur pour ses pistes de réflexions toujours enrichissantes.

Je me permets de vous apporter d'autres angles à votre regard.

Le 1er concerne votre culpabilité ressentie par rapport à la France.

Notre pays a une politique de protection sociale basée sur l'assistance et la solidarité. La 1ère étant financée par les cotisations.
La Sécurité sociale, créée en 1945, est le fruit d'un projet utopique émanant du Conseil nationale de la Résistance.
L'idée principale étant de permettre à toutes et à tous d'être égaux face aux soins, de vieillir plus longtemps, en tout cas en meilleure santé.
Nous sommes aussi Européens avec des stratégies de santé en lien ou pas avec les recommandations de l'OMS.
A ce propos la lutte contre le tabac porte des résultats alors que pour l'alcool (car pays producteur) il y a peu d'engagement et des miettes pour les stupéfiants. Pourtant l'OMS continue d'informer les pays membres sur les actions à tenir.

Vous ne pouvez donc pas comparer la stratégie interne de chaque pays.
La France ne peut pas dans le cadre de la santé publique et avec les moyens scientifiques actuels adouber l'usage de produits reconnus néfastes pour la santé. Même si tout est loin d'être vertueux.

D'ailleurs qu'est ce que la santé ?
Je vous invite à y réfléchir. Pour ma part, étant en rémission, c'est la priorité.
Je souhaite vous rappeler que vous êtes le résultat fabuleux de milliers d'années d'évolution et que notre consumérisme croissant, depuis le 21ème siècle, nuit à notre développement, à notre épanouissement et à notre condition humaine.
Regardez en replay "notre corps ce réseau social" pour conscientiser votre fonctionnement interne. Si cela vous intéresse.

Le 2ème angle concerne l'alcool.

Vous parlez du vin et du Champagne. Vous valorisez l'art du bon, il me semble que votre culture de cannabis est de qualité, soignée et si je me rappelle bien, bio.
Cette herbe est moins nocive que ce qui est vendu mais cela reste un produit psychoactif et donc en lien avec une dépendance.
Si vous buvez le meilleur champagne ou le grand cru d'un vin, cela reste de l'alcool donc un produit toxique pour votre organisme.

La poésie, la propagande, la communication et surtout les illusions de tous ces produits masquent la vérité et c'est pour cela que vous êtes ambivalent parce qu'au fond de vous, vous avez peur des conséquences.

Votre cul entre 2 chaises est une position inconfortable. Le doute permanent n'est pas l'hésit action qui elle vous fait avancer.
En restant dans la confusion, sous perfusion ou en fusion, vous êtes toujours prisonnier.
Pourtant vous souhaitez être libre.

Vous devez me trouver moralisatrice et vous avez raison.
Je ne vous connais pas mais je vous considère parce que nous cheminons tous pour comprendre le sens de

notre vie. Quel est il a part celui d'être ?

J'ai posté un fil sur le jeu des alchimistes. Aller voir si vous souhaitez comprendre les étapes pour accéder à la profusion.

Enfin Pitou, si vous choisissez la voie de fumer votre culture, cela ne regarde que vous.
Si c'est ce qui compte le plus à vos yeux alors soyez cohérent et en paix avec votre décision. Il ne s'agit plus d'anticiper le malheur ou autre, juste d'être en harmonie avec votre esprit. Peu importe les conséquences sur le corps.

Pensez juste dans ce chemin de paix à préserver ceux qui vous aiment en étant authentique et sincères avec eux.

Bien à vous,

Pépite

Profil supprimé - 28/01/2022 à 17h18

Merci infiniment au modérateur et à Pépite d'avoir pris le temps de répondre avec tant de détails sur ce fil.

Mise à part avec ma femme, je n'ai pas d'échanges aussi profond sur ce sujet avec qui que ce soit. Vous ne me connaissez pas et pourtant vous prenez du temps pour moi, merci encore.

Je préserve pour l'instant mes enfants adolescents de ces sujets. Mon rôle est de les mettre en garde contre les dangers du cannabis dont j'ai bien conscience et dont je subis quand même les conséquences, d'où ma présence sur ce forum.

Les remarques du modérateur sont vraiment pertinentes et élargissent encore ma réflexion sous un angle que je percevait pas.

Pour ce qui est des remarques de Pépite, j'irai voir avec intérêt les vidéos ou post que vous me conseillez.

Je ne vous trouve pas moralisatrice, seulement dans l'analyse et ça me fait avancer.

Oui je suis le cul entre deux chaises et c'est inconfortable en effet. Je n'ai pas choisi mon camp en fait. Une part de moi aimerait arrêter, une autre s'y refuse et je n'en connais pas les raisons profondes ni dans un sens ni dans l'autre.
Je sais juste que je me trouve souvent des excuses pour encore et toujours y revenir. Je sais pourtant que je me suis arrêté 15 ans sans aucune motivation particulière, juste parce que je n'avais plus l'opportunité d'en avoir et que je cherchais pas à m'en créer, parce que c'était comme ça. A l'époque je me posais moins de questions qu'aujourd'hui.

Et si le cannabis n'été pas entré dans ma vie à 16 ans ou en serais-je aujourd'hui ? Voilà une nouvelle question, inutile certes, mais qui fait écho à toutes les autres.

Pepite - 31/01/2022 à 11h02

Bonjour Pitou07,

Je viens de suivre une Masterclass avec Fabrice Midal : foutez vous la paix.

Grossomodo il est dans l'accueil des pensées. Le mental comble le vide en produisant tout un tas de scénarios.
Les 3 amis en quête de sagesse donnent la méditation comme solution. Lui aussi d'ailleurs. Pour moi ça marche.

F Midal propose cette expression, un peu comme un interrupteur, lorsque les idées, les angoisses ou autres s'affichent "à l'écran" du mental.

Là on laisse venir comme c'est, avec la ou les émotions ressentis. On observe, c'est tout.

J'ai essayé, ça fonctionne.

Je vous propose de temps en temps de vous foutre la paix.

Pépite

Olivier 54150 - 31/01/2022 à 14h23

Bonjour Pitou
Bonjour tous

J'aurais voulu lire le pourquoi. Pourquoi vouloir modérer ? C'est si bon.
Pour le coût financier ?

Pour récupérer une certaine lucidité ?
Pour mieux apprécier compte tenu de l'accoutumance ?

Pour les risques routier, pénales ?

(Rouler avec la moindre trace de thc dans le corps et mon assurance me laisse tomber en cas de contrôle. je peut y laisser ma maison et payer toutes ma vie pour un joint fumé deux jours avant un bête accidents, c'est ce que je me dis... c'est arrivé à des gens très sérieux)

Certains peuvent fumer trois joints et s'en passer pendant six mois sans y penser, Idem pour l'alcool ou autre psychotropes.

Pourquoi ? Peut-être un super neurologue vous donnera une explication... Esque cela aiderai ? Non.

Michel Reynaud dit qu'etre addicte c'est avoir qu'un seul plaisir. (En y mettant des nuances bien sûr) c'est une piste.

Pour l'alcool je sais. 23 ans que j'y ais pas retouché.
Pour le thc, j'ai vraiment beaucoup plus de mal aussi.
j'ai consommé jusqu'à 15 bdo par jour pendant presque 15 ans après avoir arrêté l'alcool.

Avec de telles quantité inutile de dire que le plaisir et absent, remplacé par le besoin. La dépendance devient physique.
C'est une bonne raison de vouloir diminuer.

Par chance, je me suis fait enlever mon permis, donc, pour le récupérer j'ai du arrêter. Quelques mois de traitement médicamenteux, de motivation et enfin libre, je n'y pensais même plus.
c'était en 2014.

Grosse émotions en 2018 et l'opportunité, j'me suis dis que ça me ferais de bien, un p'tit joint.
Oui, ça m'a fait du bien sûr le coup et les mois qui on suivis, toujours perdu dans mes émotions. Jusqu'à 8 par jours, et j'ai
re arrêter. Quelques mois, puis repris, jusqu'à deux par jour et re re arrêté. Etc.

Voici mon fil:
https://www.drogues-info-service....teurs/Re-re-arreter-les-psychotropes

J'essaie, par mon expérience de ne retenir qu'une chose.
Les quelques années où je me suis complètement détachées de tout psychotropes on été les plus heureuse, voir extraordinaires de ma vie.

Alors j'essaie d'y retourner. Me droguer à l'abstinence, Convaincu que les bénéfices seront inconmensurable.

J'essaie aussi de ne plus penser en termes de produits mais d'addiction.
Alcool, tabac, thc, benzo, bonbon, jeux, achat, travail... Une addiction reste une addiction.
Y à pas de mal, juste une réflexion à se faire : quesqui me fera le moins de mal.

L'addiction à une personne peux être aussi une des pire à vivre.

Tout cela est une histoire de Schott, plus il est puissant et plaisant, plus cela va être dur de ne pas y revenir et ce, jusqu'à épuisement.

Désir, plaisir, manque et notre lot à tous depuis notre naissance.
Je n'aime pas les étiquettes ou les cases, mais je me considère comme un addicte. Disons sensible à un certain comportement lié au plaisir.
Ce ne sera que lorsque j'en aurai fini avec le tabac et le thc de la même façon que l'alcool que je pourrais sortir de cette case d'addicte. Car l'alcool pour moi n'est plus un sujet depuis longtemps.

Pour moi, "modéré" et synonymes de frustration et souffrance... Pour certains produits comme les psychotropes c'est trop compliqué.
J'essaie de me rendre à l'évidence, comme on dit.

L'alcool sauve des vies chaque jour en désinfectant nos plaie et notre environnement, pourtant boire un Ricard est synonyme de suicides pour moi.

Oui, le thc est une plante merveilleuse, elle soigne des pathologies, elle m'a énormément aidé pour me sevrer de l'alcool. Seulement voilà, ce qui est bien un jour pour sois ne l'est pas forcément le lendemain. Dur de l'accepter lorsqu'il s'agit de confort, de plaisir mais j'ai envie de dire que c'est comme cela que nous sommes sortis des cavernes.

Bon courage, bonne résolution, bonne année

Oliv

courage aussi au modérateurs, modératrices, beaucoup de boulot le lundi... enfin j'imagine
Merci d'être là.