© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêter le cannabis définitivement : mon objectif

Par bedtime55 Posté le 06/05/2022 à 12h50

Bonjour,

Je suis un étudiant en fin d’études de 24 ans, et je fume quasi quotidiennement 3 à 4 joints par jour, ça fait 3 ans maintenant, il y a eu des périodes d’arrêts et de reprises.

J’ai fumé mon premier joint au collège à l’âge de 14 ans, je fumais pas mal au lycée mais ce n’était pas hyper régulier, et j’avais arrêté en terminale.

J’ai pas mal parcouru le site internet et je tenais à tous vous remercier pour le temps que vous prenez et votre bienveillance. C'est très inspirant.

C’est la première fois que je m’exprime sur un forum, d’habitude j’essaie toujours de tout régler par moi-même mais là j’avoue que j’ai besoin d’un peu d’aide : je veux arrêter définitivement la weed mais je n’y arrive jamais vraiment. Il y a eu des tentatives même en réduisant progressivement mais je rechutai.

Je suis quelqu’un de très sociable et en général apprécié des gens, mais je suis très introverti et solitaire, j’ai l’impression de vivre comme dans une bulle des fois, mes amis proches sont dans ma ville d’origine étant donné que j’ai bougé pour mes études.

Je consulte une psy une fois par mois pour parler de divers obstacles, elle me disait de toujours identifier la cause de mes rechutes, et je pense que peut-être que c’est en partie lié au fait que j’ai été élevé seulement par ma mère et mon père m’a abandonné en quelque sorte, peut-être que ça a causé un vide en moi à combler, ou tout simplement que ce monde est trop dur à supporter. Et parallèlement, je suis obsédé par ma carrière, peur de l’échec, je suis quelqu’un de très sensible voire hypersensible (j’ai fait des tests sur Internet et je me suis vraiment retrouvé dans la description de ce phénomène). On dit de moi que je suis très emphatique.

Parallèlement je fais de la musique et j’aime écrire c’est une exutoire pour moi.

La weed apaisait sans doute mes émotions. Cependant je m’en rend compte que je ne peux et ne veux pas continuer comme ça, les effets escomptés ne sont plus vraiment présents, j’ai peur de choper un cancer, de mourir et de causer de la peine à ma famille, de ne jamais atteindre mes objectifs…

Peut-être que je me tiens trop à l’écart du monde, et que je vis dans une fausse réalité, je n’en sais rien.

Donc encore une nouvelle fois, étant donné que mon stock est fini, je recommence un nouveau sevrage en espérant que ce soit le dernier.

Voilà mon témoignage, si vous avez des pistes pour m’aider

Merci pour votre lecture

5 réponses

Pepite - 06/05/2022 à 15h56

Bonjour Bedtime55,

Bienvenue sur ce forum.

Je suis cueillie par votre post qui me touche par son écriture fluide et par sa douceur. Je sens une mélancolie, qu'en pensez-vous ?

Comment vous êtes vous senti après l'avoir posté ?

Vous écrivez :

"ce monde est trop dur à supporter". Comment cela ?

"je suis obsédé par ma carrière, peur de l’échec". On peut en savoir un peu plus ?

"Je suis quelqu’un de très sociable et en général apprécié des gens, mais je suis très introverti et solitaire, j’ai l’impression de vivre comme dans une bulle des fois"

Je trouve que vous êtes en équilibre. Qu'est-ce qui vous manque ? L'amour ?

"La weed apaisait sans doute mes émotions". Lesquelles ?

En attendant de vous lire, je vous souhaite un agréable week-end.

Pépite

bedtime55 - 23/10/2022 à 13h28

Bonjour Petite,

Je reviens assez tardivement, je m’en excuse, je n’avais pas le courage d’affronter certaines choses.

Merci pour votre retour, ça me touche beaucoup. En effet j’ai pris conscience de mon amour de l’écriture ces derniers mots, j’écris depuis longtemps mais je ne pensais pas que c’était autant présent dans ma vie.

Je pense que vous avez raison par rapport à la mélancolie. J’ai l’impression d’éprouver une mélancolie constante. Le fait de n’avoir été élevé que par ma mère peut avoir influencé cela, mon père m’a délaissé et ne s’est jamais vraiment occupé de nous.

Je trouve que l’on vit dans une société assez violente et dans un monde à la fois magnifique, mais qui fait très peur en même temps. En tant que jeune adulte, je découvre au fil du temps la vie, plus particulièrement la vie d’adulte donc il faut apprendre à vivre avec cette violence je pense, c’est particulièrement compliqué pour les personnes (hyper) sensible comme moi.

J’ai un rêve, celui d’être dans la musique, j’écris, je compose je chante est… J’ai fréquenté une psy qui m’a fait rendre compte de la nécessité que j’ai de fait quelque chose de mes émotions vives, la musique me permet de les apaiser. C’est parfois dur de percer dedans mais je sens que je progresse étape par étape.

Je pense que oui l’amour me manque, mais j’ai aussi peur de souffrir encore car j’ai eu une relation plutôt mitigée.

Le cannabis apaisait peut-être des émotions de solitude, d’un manque, mais je ne sais pas vraiment lequel.

Actuellement, j’ai arrêté le cannabis, mais c’est comme ci l’alcool l’avait remplacé, soit je fume soit je bois (de la bière) presque tous les jours.

Merci pour votre lecture,

Bonne journée

Olivier 54150 - 26/10/2022 à 15h32

Bonjour Bedtime55,
Bonjour Pépite.

Avant tout, bravo pour avoir franchi le pas de partager, bravo pour cette belle lucidité.

C'est surtout ta dernière phrase qui me fais intervenir:

"Actuellement, j’ai arrêté le cannabis, mais c’est comme ci l’alcool l’avait remplacé, soit je fume soit je bois (de la bière) presque tous les jours."

Je souhaite donc partager mon expérience avec toi.
J'ai 53 ans et un parcours avec l'alcool et le canabis assez conséquent.

Comme toi certainement un peu trop sensible dans "ce monde de sauvages "
Papa à 20 ans avec son lot de responsabilité, les injonctions d'une société d'hyper consommation, la folie des grandeurs... À 28 ans je buvais 3bt de Ricard par semaine et plus encore.
J'ai fait une cure et bani l'alcool de ma vie en 1998.
Pour compenser un peu, j'ai fumé du cannabis, de plus en plus pendant plus de dix ans. J'ai arrêté en 2014, repris en 2018, re arrêté... bref.
Là je suis à mon huitième mois sans rien.

Crois moi, et c'est surtout là que je voulais en venir, boire plus pour fumer moins est la pire des idées que tu puisses avoir.
Si le canabis embrume, bousille ta mémoire et empêche sans aucun doute de vivre ta vie pleinement, l'alcool lui, peut tout ravager sans ménagement et très vite.
Pas facile avec le thc mais avec l'alcool, arrivé à un moment, c'est vraiment hard pour s'en sortir.

Garde à l'esprit qu' hypersensibilité et addictions vont très souvent de paires. Méfie-toi de tout les

psychotropes, préserve ton cerveau
Ce seront tes capacités d'apprentissage et la compréhension de tes émotions qui seront altéré le plus et par effets domino tout les pan de ta vie (relationnel, social, professionnel...)
Je passe sur toute les pathologies physique.

Les psychotropes nous aide à "lisser" nos émotions. Si une émotion est une alarme (le voyant rouge sur le tableau de bord de ta voiture) le produit, alcool, cannabis, benzo... Va éteindre ce voyant sans pour autant régler le problème sous-jacent. Tu peux imaginer le conséquent sur l'auto. Mais là il s'agit de ta vie.

Informe toi sur les émotions, quesque c'est, d'où elles viennent et pourquoi...
Entre autres j'ai aimé Laurent Martinez qui en parle pas mal. (youtube).

Intelligence, lucidité, l'art, la musique, l'écriture... Tu est très bien armé , je ne m'en fais pas trop.
L'écriture est salutaire pour moi et pour beaucoup de monde. Use en, sans modération.

Musique, écriture...ne fait rien pour "percer" fait car tu aimes ça.

<<Écrire un livre c'est 25ans de thérapie>> "Bernard werber"

Voilà, au plaisir de te lire.
Olivier.

bedtime55 - 01/11/2022 à 13h51

Bonjour Olivier,

Merci beaucoup pour ton retour, de m’apporter ton expérience et tous tes éléments de réponse.

Je te trouve très courageux d’avoir béni l’alcool de ta vie il y a quelque temps maintenant. J’aimerais bien faire pareil qu’il s’agisse d’alcool ou de cannabis, mais j’ai l’impression justement d’en avoir besoin pour lisser mes émotions.

C’est vrai que pour l’alcool, j'ai l’impression de développer une forme de psycho-dépendance, car je ne peux m’empêcher de sortir près de chez moi et d’aller chercher ma bière blonde de 11° pour la boire près d’un fleuve en écoutant ma musique paisiblement.

C’est vrai que pour des hypersensibles comme nous, c’est difficile de gérer certaines émotions… Et j’ai toujours senti que l’alcool ou le cannabis lissaient, apaisaient mes émotions.

Quels moyens as-tu trouvé justement, en tant qu’hypersensible, pour apaiser tes émotions ? En plus de l’écriture ? Je ne sais as si l’écriture sera suffisant pour moi… Peut-être qu’en buvant et fumant, je cherchais une sensation de transcendance, renforcé en écoutant de la musique.

Ah oui tu penses que cela altère la compréhension des émotions ? Comment ?

C’est sûr qu’écrire et la musique sont des moyens sûrs pour moi de catharsiser, comme pour beaucoup de monde j’en suis sûr.

Au plaisir de te lire,

Merci bonne journée

Olivier 54150 - 04/11/2022 à 16h35

Bonjour bed

C'est très souvent qu'en tant qu'addicte il y ait une envie de "d'intensité"
Ton cerveau est déjà habitué à de très forte doses de dopamine via le thc et l'alcool.
Retrouver l'homéostasie ne ce fait pas du jour au lendemain.
Ça passe souvent, hélas, par des moments de déprime plus ou moins intense. C'est à accepter.
Les émotions ne parle que de toi, elles sont de magnifiques indices pour aller vers la compréhension, tes manque, tes besoins tes aspirations...
Sports, méditation, sophrologie, cohérence cardiaque sont des pistes pour te retrouver.

Tu peux aussi, comme me l'a suggéré Stef, te renseigner sur ces histoires de hpi, hpe, hypersensibilité... Voir le fil: https://www.drogues-info-service....ns-Cannabis-RECHUTE-CHUTE-et-ASTUCES
Oliv