© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Partagez votre sevrage cannabis

Par Moonlight35 Posté le 26/06/2022 à 20h46

Salut,

Je cherche des témoignages de personnes qui ont arrêté le cannabis après avoir fumé assez longtemps et comment vous avez réussi à vous en passer complètement.

Ma situation : je fumes depuis plusieurs années 1 a 3 joints par jour (moins d’un gramme par joint mélangé avec du tabac) tout en ayant alterné périodes d’arrêt complet (souvent quand je n’avais personne sous la main pour m’en vendre). En fait, des que je peux en acheter, je cède à la tentation car j’aime beaucoup l’effet que ça me procure et aussi le goût. Je suis très anxieuse et intervertie et fumer me permet de me sentir mieux, moi je ne vois pas le mal de fumer et ça a toujours été un plaisir pour moi.

Le bémol c’est que j’ai la peur bleue d’un jour je me faire contrôler au volant et de perdre mon permis de conduire, ça serait une catastrophe pour moi.. du coup j’évite au maximum de prendre la voiture (je vais au boulot et fais la majorité de mes déplacements en transports en communs).
Voilà pour faire court, est ce que d’autres personnes ont arrêté pour ce genre de raison et comment avez vous fait pour faire une croix sur cette plante que pourtant vous avez beaucoup aimé consommer ?

Merci pour vos partages !

2 réponses

Olivier 54150 - 14/07/2022 à 11h23

Bonjour

C'est mon cas. Mais quand même j'en avais mare de dépenser une fortune là-dedans et les effets à la longue ne sont plus satisfaisant.
Quand la police ma contrôlé positif, pff ça m'a donné un bon coup de massue, mais très vite jme suis dit, quel aubaine pour arrêter une bonne fois pour toute.

Hélas, en valorisant le produit comme tu le fais ça risque d'être difficile.
C'est une plante trèèès vicieuse.
Le bien être qu'elle procure tien au brouillard et au voile qu'elle met sur ta vie, à l'anesthésie de tes émotions.

En fumant chaque jour tu est positif H24 au test, et encore plusieurs jours, semaines après l'arrêt. Cette cochonnerie s'accumulent dans le corps, le sevrage est très long.

La première étape serait de se sortir de la tête que "c'est cool de fumer" non, c'est pas si cool que ça, surtout chaque jour.

Les désagrément de ton sevrage sera en fonction de l'intensité de ton addiction et de tout ce que camoufle cette consommation. Si j'ose dire, du décalage THC/réalité.

S'apercevoir qu'on peut vivre sans est libérateur et plein d'enseignement, ça en vaut la peine.

Bon courage
Oliv

Moonlight35 - 18/07/2022 à 09h18

Bonjour,

Merci pour ta réponse !
Depuis ce message je n’ai pas refumé de cannabis contre toute attente ! Au début je devais arrêter une semaine car j’avais des déplacements pour le travail à faire tous les jours en voiture et c’était pas gagné… les premiers jours j’ai eu un épisode assez dépressif avec mal de tête et nausées, impressionnant ! Je pensais pas que j’étais intoxiquée à ce point. J’ai continué l’arrêt parce que finalement je me sens beaucoup plus apaisée sans ! Plus peur des contrôles déjà et je me sens plus stable émotionnellement ! C’est avec un peu de recul quelques jours voire semaines plus tard qu’on se rend compte des effets néfastes de cette plante c’est incroyable comme on peut être dans le déni quand on consomme. Voilà si jamais quelqu’un tombe sur ce message et cherche à arrêter j’espère que ça donnera envie à cette personne de s’en passer car finalement ça sert à rien de fumer, à part du négatif on en tire rien et arrêter permet de se remettre les idées au clair