© Drogues Info Service - 17 juin 2025


Forums pour les consommateurs

# Cannabis depuis 10 ans, des conseils pour diminuer puis arreter ?

Par Pierrolito Posté le 25/11/2022 à 15h38

Bonjour,

Je me lance enfin et ose mettre les mots sur mon problème (personnel) concernant ma (sur)consommation de cannabis.
Je fume depuis maintenant 10 ans, je réalise que je fume depuis DEJA 10 ans et cela me terrorise. J'ai aujourd'hui 26 ans, donc concrètement je fume depuis que je peux fumer soit depuis mes années lycées.

Au début, j'ai commencé comme tout le monde par la cigarette, 1 fois par semaine, a se cacher et trouver les meilleurs techniques possibles pour ne pas sentir (merci la clémentine !!) Puis 1 fois par jour, puis viens l'achat des 1ers paquets etc... Et les cigarettes servent aussi à autre chose. J'ai commencé à acheter avec mes meilleurs amis d'époque (et encore actuels) pour fumer en soirée, puis avant, puis pendant les cours, ... Cela n'a cependant pas affecter mes études heureusement, je pense, mais je suis rentré dans un rythme de facilité vis à vis de tenir ma vie tout en gardant ma consommation. Je pouvais gérer mon emploi, mes études, mes relations sociales, et mon dorénavant plaisir personnel.

Puis j'ai commencé à me rendre compte que cela me mettait parfois très mal, avec des crises, des nuits blanches, des sauts d'humeur qui affectaient forcément ma personne, et donc mon entourage... J'ai réussi à avouer, a 1/2 mot au début certes, que je pense être addict au cannabis, et à la cigarette (tabac, nicotine et tout ce qu'il y a dedans malheureusement) mais sans réellement m'attaquer au problème. Car j'aime fumer, j'aime cette sensation de combustion en main/bouche, j'aime le geste, et j'aime surtout le moment "personnel/introspectif" que cela m'apporte. Je suis tout seul avec mon petit joint, à "glander" mais tout en faisant quelque chose pour autant.

Et j'ai été de plus en plus mal, surtout vis à vis de mes relations sociales. Tout tournait autour du moment ou j'allais pouvoir fumer, et forcément comme tout le monde ne fume pas, heureusement, cela a impacté mes fréquentations. J'ai perdu plusieurs amour sans me battre, et cela n'y est pas étranger. Aujourd'hui encore, je vis une situation telle que je me dois de me battre pour ce qui est bon pour moi, je pense.

Mais à la différence des autres fois, j'ai envie aujourd'hui de me détacher de ce "quotidien" que je me suis créé pour pleinement exploiter mes capacités, mes envies, mes choix.
J'ai l'impression d'être perdu sans car je ne me raccroche à rien d'autres. Je commence à perdre confiance en moi, à remettre tout en question alors que je sais ce qui est bon pour moi. J'ai le choix entre vivre ma vie et changer ma routine ou repartir à la case départ. Mais je rame à trouver cette motivation qui me fera passer le cap à me détacher de l'idée que j'en ai, à savoir que je ne fais de mal à personne à fumer mon petit joint le soir...

J'ai mon 1er rdv CSAPA dans quelques jours et j'espère y trouver le soutien, voire surtout l'aide pour

entrevoir une volonté de changement de ma part. Car seul moi peut vouloir ce changement.

Je partage donc mon histoire dans l'espoir que certain/es se reconnaissent également dans ces comportements, ces réflexions et que nous puissions échanger et peut etre même se soutenir dans ce combat.

Au plaisir de vous lire,

## 3 réponses

---

Artykodin - 26/11/2022 à 13h46

Salut Pierrolito,

D'abord félicitations pour ton choix d'arrêter c'est déjà un énorme pas en avant!
J'ai fais un post me concernant, j'ai commencé comme toi et j'ai arrêter d'un coup sec, seul, chose que ne n'aurais pas du car aujourd'hui j'ai besoin d'aide mais je ne pouvais plus fumer, mon corp le rejeter, l'odeur me dégoute et en gros, je faisais crise d'angoisse à chaque fois que je fumais du THC, je me retrouver dans mes toilettes à attendre que ca passe jusqu'au jour où ca a été trop loin et j'ai arrêter comme ça.

Aujourd'hui, presque 2 mois après, je m'en mors les doigts à cause des symptômes de sevrage MAIS c'est un pas en avant chaque jour vers une guérison et un meilleur moi-même.

Penses à pourquoi tu as voulu arrêter, tout ce que tu gagneras à arrêter, c'est ce qui m'aide à continuer mon sevrage.

Je te souhaites plein de courage et j'espère que ca ira pour toi, en cas de problème n'hésite pas, je suis plutôt actif ici, ca m'aide à déstresser

Cdam - 27/11/2022 à 23h55

Bonsoir
J'ai un parcours similaire au tiens je fume aussi depuis 10ans je n'arrive pas a m'arrêter je le cache à mes proches et j'en ai vraiment honte
A chaque fois c'est le même cycle le matin j'en ai pas trop envie puis l'après midi ça commence soit je suis au travail et je me dis que je vais fumer a la fin de la journée et ça m'aide a passer la journée soit je ne travail pas et je m'ennuie donc je fume
En fait je relativise en me disant que ce n'est pas si grave que d'autres fument aussi ...
Et puis le soir quand je me couche je me sens coupable et j'ai honte...combien de fois je me suis promise d'arrêter? Je sais même plus
Lire des témoignages ici m'aide un peu au moins
Je ne sais pas si j'arriverais a arrêter seule

Artykodin - 28/11/2022 à 08h27

Bonjour Cdam, tu n'est pas seule! on est beaucoup dans ce cas, sur ce réseau ou ailleurs, tu n'est jamais seule!
Essaie peut-être le CBD, ou réduit un peu ta conso tout les soirs, des gens réussissent mieux en limitant

progressivement et d'autre en stoppant d'un coup (comme moi suite a un vrai bad trip).

Bon courage et n'oublies pas, tu n'es pas seule !