© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt du cannabis après 17 ans

Par Abouze Posté le 13/02/2023 à 09h41

Bonjour, je souhaiterais arrêter le cannabis, il me rapporte plus de chose négatifs que positifs après tant d’année à fumé. Premièrement je ne me nourris uniquement si j’ai fumer, je n’ai plus d’appétit si je suis à jeun et c’est un vrai problème je suis devenu decharné. Ensuite financièrement, j’ai une consommations excessive, je fume uniquement tout seul au minimum 50g par mois ce qui ampute énormément mon budget. Je viens d’avoir une fille et je ne veux pas lui donner une vie ou son père est un toxicomane. J’ai vraiment besoin d’aide j’ai l’impression qu’il est impossible pour moi d’arrêter après 17 ans à fumer …

1 réponse

Moderateur - 15/02/2023 à 09h45

Bonjour Abouze,

Vous avez une habitude bien ancrée et vous vous demandez si vous allez y arriver. C'est bien légitime.

Mais déjà ce qui est très bien c'est que vous avez des motivations et que vous anticipez certaines difficultés. Par exemple la perte d'appétit qui peut être un vrai problème mais qui sera transitoire le temps que vos hormones se remettent en ordre si j'ose dire.

Je pense que vous auriez intérêt à vous faire accompagner par une équipe de professionnels spécialisés dans les addictions. Ils pourront vous aider sur tous les aspects difficiles de votre arrêt du cannabis. Je vous conseille donc de prendre rendez-vous avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les consultations sont gratuites et nous pouvons vous donner des adresses si vous voulez (via notre ligne téléphonique ou nos adresses utiles sur ce site).

Et si je dois vous donner un autre conseil c'est de ne pas trop anticiper la difficulté que cela sera d'arrêter. Cette anticipation c'est comme vous mettre des bâtons dans les roues. Cela accroît le stress et gonfle les symptômes. Il y aura des choses difficiles mais moins que ce que vous aviez anticipé et il y aura des choses auxquelles vous n'aurez pas forcément pensé. Il y a surtout des bénéfices à arrêter, essayez de vous focaliser là-dessus si vous devez vous focaliser sur quelque chose. En tout cas je vous conseille d'y aller "un jour à la fois", d'être dans le moment présent sans anticiper le pire. Cela se passera bien mieux pour vous.

Allez courage : vous avez déjà fait un grand chemin en décidant d'arrêter, en faisant la balance des "pour" et des "contre". Les professionnels pourront vous aider à accomplir ce travail et à vous lancer.

Venez nous raconter la suite

Le modérateur.