© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Stratégies de sevrage total ou progressif

Par Profil supprimé Posté le 29/03/2023 à 21h23

Bonjour,

Je désire aborder le sujet du sevrage et en particulier la stratégie qui consiste à faire un sevrage par réduction progressive de la consommation. C’est la stratégie que je me suis fixée, mais j’ai peur d’être dans une impasse.

J’ai plus de 40 ans et je consomme du cannabis par intermittence depuis mes 17 ans. J’ai fait une longue pause de près de 15 ans sans consommer, mais le cannabis est revenu dans ma vie il y a quelques années et ne me quitte plus ou presque depuis.

Il y a maintenant presque un mois, j’ai décidé de réduire progressivement ma consommation. Je suis passé de 4 grammes par semaine en vaporisation à environ 1 gramme. J’ai réduit la quantité dans les bols, réduit la fréquence des prises de tous les jours à 3 jours par semaine.

Je pèse les quantités consommées et comptabilise sur excel les jours avec ou sans consommation en espérant progresser chaque semaine. Je stagne depuis une semaine.

Quand je lis d’autres témoignages sur ce forum, j’ai le sentiment d’être un « petit »consommateur en quantité, mais ne vous y méprenez pas, les ravages sont bien présents.

Aujourd’hui, j’ai craqué et vaporisé, 2 fois.

Cela me relaxe, immédiatement. Cela m’aide à vivre dans le présent, me rends créatif, immédiatement. Je suis en train d’écrire, je me sens créatif.

Sans cannabis au quotidien, je dors très mal, je suis très angoissé, des idées noires, peu d'énergie. J’ai lu que ce sont les effets du sevrage, cela fait un mois, c’est long. J'ai des migraines aussi que je n'ai pas du tout quand je consomme régulièrement.

J'ai toujours eu des migraines, depuis enfant. Elles ont quasiment disparue avec l'usage du cannabis et c'est une des raisons de ma reprise il y a quelques années.

Pourtant, je ne veux plus être addict au cannabis.

Avec le cannabis, tous les jours, je sens l’accoutumance, la perte d’énergie. Consommer tous les jours, de plus en plus souvent voilà la voie que je ne veux pas suivre.

Ce que je vais décrire n’est peut-être pas lié à un sevrage car je continue malgré tout à consommer.

Je me sens cependant beaucoup plus mal depuis que j’ai commencé à réduire ma consommation.

J’ai peur que ces effets ne durent tant que je continuerai à en consommer même en très faible quantité. Je peur aussi qu’ils ne soient présents avec ou sans cannabis.

Je perds de plus en plus l’envie de côtoyer les autres.

Je me replie sur moi-même, pratique de moins en moins de sport collectif (tennis), beaucoup de sport en solitaire, du VTT, je marche souvent seul avec mon chien, elle s’appelle Salie, 2 ans.

J’ai cependant ma compagne, mon fils et ma fille avec qui je partage de nombreux et beaux moments. Je ne suis pas à plaindre, j’ai une très bonne situation, je suis en bonne santé, mais je me replie sur moi-même, y compris professionnellement.

J’ai aussi de plus en plus de difficultés à prendre des décisions. J’hésite dans tous mes projets, j’hésite encore à publier ce post.

J’ai une perte importante de confiance, je suis très sensible à la moindre contrariété.

Comme je suis d’un caractère calme je me replie plus sur moi-même que j’exprime de la colère.

J’ai RDV avec un psychologue ce tantôt. Je pense que mon mal être est plus profond et que le cannabis est mon Xanax ou mon Prozac. J'ai testé le Xanax, deux jours, à faible dose, je dois être sensible, des effets très désagréables.

Je ne côtoie pas de dealer, je consomme seul en autoproduction. Au rythme de ma consommation actuelle je pense avoir un stock de plus d’une année.

J’en arrive à ma stratégie de sevrage progressif. Je ne crois pas que ce soit la bonne méthode, mais je n’ose me résoudre à jeter ma production pour un sevrage définitif.

Je l’ai déjà fait cependant, mais cette fois j’ai peur et je veux encore garder une part de cannabis dans ma vie.

J’aimerai l’avoir à disposition comme du champagne quand des convives non alcooliques en consomment.

J’ai du champagne à mon domicile. Je n’en consomme pas. Ma femme aime cette boisson, mais elle peut ne pas en boire pendant plusieurs mois.

Si j’ai du cannabis à disposition à la maison, il m’est actuellement impossible de résister à en consommer.

Le cannabis que je consomme est sous clés avec la complicité et la bienveillance de ma femme.

S’il était à disposition, je commencerai par deux vaporisations par jour et augmenterai en cadence au fil des jours.
Et s’il y avait des boutiques de cannabis légal à tous les coins de rue en France comme c’est le cas en Californie ?

J’ai testé est aimé ces lieux en tant que touriste aux USA. Je milite contre dans le pays où je vie. Très égoïstement, je pense à mon addiction et sais que je ne pourrai résister si dans ma ville on vendait du THC légalement.

Alors ? Dois-je me résoudre à tout jeter car ce que j’ai est incurable ou puis-je espérer auto réguler ma consommation ? Peut-on réussir à avoir du cannabis à disposition sans même penser à y gouter tous les jours

?

Je me reconnais comme addict. Je suis aussi addict à certains bonbons, les soucoupes volantes, à mon âge ! Si j’en possède je les mange et à vitesse grand v.

J’ai peur de tout jeter, je n’arrive pas à m’y résoudre, je t’aime trop cannabis.

Allez je publie, j’hésite, je ne sais pas si ce post aura une quelconque utilité y compris pour moi, ni même s’il sera compréhensible. C’est une écriture déformée par l’usage du cannabis.

6 réponses

Saisai - 31/03/2023 à 08h42

Bonjour, il n’y a pas je pense de bonne ou mauvaise méthode la foi dans l’arrêt et ses bénéfices doivent prendre le dessus vraiment . J’ai poster également sur le forum je suis en phase d’arrêt progressif et je pense qu’on doit se connaître pour pouvoir gérer au mieux.
Actuellement je suis sur ma deuxieme semaine et je pèse mes quantités journalières. 0,3 par j un beau joint répartie en petite joint dans la soirée je n’ai plus de defonce à proprement parler mais de mini détente . Comme un diabétique avec l’insuline . Je prend ça comme ça et oui bien sûr les moments sont dur quand je vois les copains fumer à mort et que moi je met rien dans les miens mais je suis tellement content d’avoir déjà la démarche . Ce produit bouffe la vie à certaine personne , comme moi pr ex . Inadapté à ma vie . J’ai perdu ma femme comme ça aujourd’hui je suis seul mais je suis persuadé que vous comme moi êtes dans une bonne démarche . Arrêter qqle chose pour lequel on vie à part l’amour ou une passion qui nous détruit pas je pense que le plus grd argument est la . Bon courage . Nous pouvons échanger pour vous confortez dans cette bonne idée .

Profil supprimé - 31/03/2023 à 18h19

Merci pour ce message plein de bon sens. Je me sens perdu en fait ne sachant par quel bout prendre mes problèmes psychologiques. Je mets tout sur l'usage du cannabis mais cette semaine j'ai consommé 0,8 grammes en tout.

Est ce que ce n'est pas cependant encore trop pour en finir avec le sevrage ? est ce qu'en continuant à ce rythme je ne vais pas constamment ressentir un mal être comme un sevrage permanent. Je vais encore essayer de diminuer la semaine prochaine.

Je cumule les migraines, 3 cette semaine. Je n'en avais quasiment plus.

J'ai vu pour la première fois un psychologue aujourd'hui. Je lui ai parlé de ma consommation étant jeune, pas de ma consommation actuelle. Trop difficile, un peu honteux. J'espère arriver à en parler un jour.

Profil supprimé - 24/04/2023 à 19h29

Bonjour,

Petit témoignage après deux mois de tentative d'arrêt. Ce fil sera mon journal de bord, tous les deux mois.

Et si certains veulent l'enrichir pour m'accompagner, ça sera avec plaisir.

Bon je suis encore vivant donc tout va bien.

J'ai vécu pas mal de galères depuis deux mois, mais aussi de belles choses.

Le sevrage progressif fonctionne pas mal et j'ai fait évoluer la stratégie.

J'avais une quantité trop importante chez moi (autoculture) pour la quantité consommée (1g/semaine).

Je n'arrivais pas à me résoudre à tout détruire.

J'ai donc déplacé une partie de ma culture à 250 km de chez moi et le reste a été transformé en huile d'olive.

Je ne sais pas si j'ai réussi la recette qui est assez difficile, notamment la decarboxilation.

J'ai cependant l'impression qu'un léger effet apaisant se fait ressentir, sans certitudes.

Je ne vaporiserai qu'exceptionnellement.

J'en arrive à mes questions.

La consommation d'une cuillère à café d'huile d'olive au cannabis par jour entretien t'elle l'addiction ?

Quelles sont les conséquences de cette consommation ?

Favorise t'elle le sommeil ?

Quant est il de la conduite automobile ?

Y a t'il d'autres informations à savoir sur ce mode de consommation ?

Voilà mon cheminement depuis ces deux mois.

????

Profil supprimé - 30/01/2025 à 07h41

Bonjour,
Nouveau témoignage après maintes arrêt et reprises.
Mon problème est toujours l'excès de consommation dès que j'ai dû cannabis en libre service. Dans ces cas je peux commencer à vaporiser du matin au soir avec comme conséquences que le plaisir se perd et l'accoutumance se fait rapidement.

Actuellement j'en suis à une consommation de 2g en 6 semaines soit 4 jours de consommation éparpillés dans ces 6 semaines. Je suis plutôt satisfait de ça. Ce qui est pris est pris.

Je n'arrive pas à envisager un arrêt total, j'aime tellement le goût en vaporisation (je ne fume ni tabac ni joint) et bien sûr les effets qui peuvent durer des heures quand on ne consomme que très peu.

Et pourtant je sais que j'ai un problème avec cette substance.

D'abord j'y pense beaucoup et me languis de la prochaine consommation et ensuite comme déjà dit je ne sais pas me contrôler en présence de cannabis et comme parfois je me retrouve avec de grosses quantités, bingo

Ma solution actuelle et d'avoir déplacé mon stock à 400 km de chez moi. Je ne retrouve donc le cannabis uniquement lors d'un séjour dans ce lieu (je ne fréquente pas de dealers). Trop dur pour moi de réussir à jeter ce stock.

J'avais déjà fait ça l'an passé et du coup cela me limite mais ne résout pas le problème de fond.

Alors pour la première fois de ma vie (50 ans) j'ai décidé de prendre RDV avec un spécialiste.

J'ai d'abord tenté un première contact avec l'ANPAA de ma ville, mais de façon très froide on m'a indiqué qu'il me fallait un document de mon médecin traitant. La personne n'a pas semblait comprendre que parfois en parler à son médecin de famille c'est très compliqué (je ne peux en expliquer les raisons ici) et je me suis retrouvé comme un idiot avec toute la dureté que représente un "c'est ça ou rien".

J'ai beaucoup de respect pour le personnel soignant mais parfois certaines personnes ont oublié le sens profond de leur métier surtout face à la dépendance et au besoin d'accompagnement et de bienveillance.

Passé la déception de cette première tentative j'ai contacté
un CSAPA. Ouf, je suis tombé sur une personne formidable.

Rdv le 17 février pour un premier contact avec une infirmière. Je languis et appréhende ce moment. J'espère de la bienveillance et que l'on m'aide à mieux me comprendre .

Au fond j'aimerais pouvoir m'accepter comme je suis mais je n'y arrive pas.

Je suis conscient de mes faiblesses, je sais que depuis mes 17 ans et ce premier contact au cannabis je suis tombé dans l'addiction.
Mais je ne sais pas comment m'en sortir et vivre paisiblement avec.

Tenter un arrêt complet et définitif est peut-être la solution mais je sais que l'accès au cannabis est de plus en plus facile en local (et en plus je voyage notamment dans des pays à libre accès) et comme je l'ai dit j'aime la substance et j'ai peur que même en arrêtant longtemps mes pensées soient toujours tournées vers le cannabis et cela ne l'équilibre pas

Me limiter à une consommation très ponctuelle comme actuellement m'irait mais à nouveau je ne me sens pas parfaitement serein comme ça.

Vivement le 17 février, vivement vos retours s'il y en a.

L'important n'est pas le bout du chemin car au bout il y a la mort , c'est le cheminement qui est important car là est la vie.

Profil supprimé - 30/01/2025 à 13h36

Bonjour,

Je viens de lire votre fil, et j'ai trouvé tout à fait intéressant.

Bravo pour votre démarche et votre belle diminution de votre consommation.

Je comprends tout à fait ce sentiment de vouloir arrêter un produit addictif alors qu'on y est encore beaucoup attaché et que l'on hésite à le supprimer totalement.

Une part de nous ne veux pas lui dire à jamais.

Après de grosse addiction, j'ai connu la consommation modéré de l'alcool et du cannabis ça a été un combat permanent avec de multiple rechute, j'ai compris que c'était trop fragile donc j'ai décidé l'arrêt total.

J'ai commencé l'arrêt total en 2018, au début des rechutes, puis les rechutes se sont transformées en écarts.

Au delà du bilan que je consomme quasiment plus, c'est une libération vis a vis des produits, ils ne me font plus envie et c'est un vrai bonheur.

Il faut savoir que je me suis construit une véritable hygiène de vie et des activités qui ont du sens pour moi.

En se construisant un équilibre de vie je pense que l'on peut envisager un arrêt total et qu'il est préférable si on veut en être libéré.

Dans mon expérience la conso modéré était un véritable problème comparé à l'arrêt total.

Ca fait que 1 an que j'ai de gros résultat, c'est fragile mais l'envie de consommer me torture plus, ça vaut le coup.

Bon courage

Profil supprimé - 30/01/2025 à 15h08

Hello et merci pour ce retour et ton témoignage personnel.

Je crois en effet que je vais doucement suivre cette voie.

Je n'aurai pas un problème d'addiction je pourrais sans doute envisager une consommation ponctuelle, mais si je veux être lucide sur moi même j'ai un problème avec ma consommation de cannabis.

Ça va être dur d'y arriver mais je l'ai déjà vécu presque 20 ans entre 30 et 45 ans pourquoi ne pas à nouveau y parvenir.

Bon le cannabis etait quand même moins accessible que ce soit dans la rue ou à travers l'auto culture et les graines que l'on trouve si facilement sur Internet.
A suivre.