© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt du cannabis après une longue période d’addiction

Par Saisai Posté le 30/03/2023 à 16h30

Bonjour, étant consommateur depuis l’âge de mes 18 ans maintenant j’en ai 31, ma consommation n’a fait que augmenter. Après une séparation lié à cette consommation, je commence à me réveiller, après plusieurs prévention de ma compagne elle n’a pas su trouver les bons mots ni la bonne manière de me faire arrêter. Aujourd’hui nous sommes séparer , et je me suis réveillé par rapport à ce réel problème que j’ai.
Plusieurs fois j’ai essayé d’arrêter mais je pense que la volonté était passagère et mon envie de fumer trop forte .
Aujourd’hui j’ai commencer un programme d’arrêt progressif. Je m’explique.
Auparavant je fumer 6 joint par jour à 0,3g le joint . Quotidiennement et sans arrêt.
Je pense que l’arrêt définitif est trop dur pour moi et que je gère mal les effets secondaires c’est pour cela qu après de nombreuses observations sur le forum etc je pense que l’arrêt progressif c’est la bonne méthode pour moi.
1er semaine , 0,5 g au total répartie dans des mini joint. (j’ai passé ce cap)je suis à ma 2 eme semaine 0,3g , 3 eme semaine 0,2 et 4eme semaine 0,1.
Pour le moment c’est un peu dur mais les effets secondaire sont contrôlables et je ne dépasse jms ce que je me suis fixer en objectif.
Je pense être sur la bonne voie mais des fois j’ai envie de tout arrêté pour recommencer a oubliais car je me dis que ça ne me fera pas retrouver la personne que j’aimais ni oublié le mal que j’ai pu lui faire mais également ma peur de retomber comme avant . Ainsi aujourd’hui je vous écris pour avoir vos avis sur la chose. merci

8 réponses

Profil supprimé - 02/04/2023 à 21h44

Hello, C'est étonnant de publier le même jour sur le même sujet. En te répondant je me réponds à moi même.

Courage, ta démarche est bonne car tout ce qui pris n'est plus à prendre. Tu continues à fumer tous les jours ou tu fais des pauses dans la semaine ?

Pour ma part c'est dur dur dès que j'arrête de consommer plus de deux jours. J'ai beau réduire les quantités, l'envie prend pour l'instant le dessus et je craque en milieu de semaine.

Je pense surtout ne m'arrêter totalement lorsque je n'aurai plus de substance chez moi. ça va être long.

Positivement, je n'ai plus consommé le matin depuis plus de 1 mois et j'ai divisé mes quantités hebdomadaires par 5.

J'aimerai maintenant réussir à ne plus vaporiser en semaine, mais pour l'instant c'est mission impossible. Je suis motivé le lundi, mais l'envie est trop forte., le sommeil trop perturbé, les migraines trop présentes.

On verra cette semaine, pas après pas.

Je pense que réduire notre consommation à peau de chagrin est un bon début. Tout est histoire de reprise en main de notre destin.

Accroche toi, pas après pas pour toi aussi et on lache rien.

Nous pouvons garder le lien pour voir la suite de cette aventure. Ce n'est pas un concours hein.

Bien à toi.

Saisai - 03/04/2023 à 08h29

Hello Charlot, écoute bien sûr qu’on est dans une bonne démarche je pense.
Je me suis fixer un calendrier de conso à respecter absolument bien sûr que tu peux faire une incartade mais le mieux c’est de ne pas en faire. Le respect de ce planning te permettra d’être heureux de te sortir de cette spiral. Essaie de repousser l’échéance même si l’envie est là pk tu veux arrêter pose toi les bonnes questions. J’ai vaporisé du bho pendant longtemps mais mtn depuis que j’ai décider d’arrêter , je fume au filtre de cigarette moins fort moins def = j’ai déjà réussi qqle chose. Ta satisfaction d’avoir la démarche fera que tu avances. A chacun son rythme, donc ne vous inquiétez, ne t’inquiète pas. Et surtout je vois le bénéfice, je travaille mieux je suis moins énervé pour un rien et je pense que je reprend le contrôle sur ma personne. Je me suis toujours voilé la face avec ce produit à me dire que j’avais un caractère de m*** mais mtn je sais que c’est juste le produit qui altérer ma perception . Dit toi que la confiance que tu auras quand tu arrêtera ça aussi ça doit te faire arrêter.
Franchement la vie est trop courte , ce produit te fait rêver mais enlève toute envie de les réaliser. N’oublie jamais ça . N’hésite pas à t’exprimer nous sommes libre ici.

ioutyoub - 03/04/2023 à 23h19

Bonsoir,
Pensez-vous que le CBD peut aider à arrêter après un longue consommation lourde? par avance merci

Saisai - 04/04/2023 à 07h32

Oui bien sûr , ça a un effet certe pas comme le thc mais qui peut aider attention à ne pas remplacer par la cbd car même si il ny a pas de dépendance la combustion est mauvaise mais tj mieux que le thc . Pour ma part ça m’aide.

Zizou45 - 05/04/2023 à 00h45

Bonjour les amis, je viens vous apporter mon témoignage concernant mon sevrage cannabique, j'ai consommé à l'âge de 14 ans et j'ai arrêté cette année pour mes 44 ans, j'ai fumé 30 ans non stop avec une moyenne de 12 à 15 joints par jours, j'ai pas eu le choix d'arrêter car je ne sentais plus aucun effet avec le

cannabis depuis 3 mois avant l'arrêt définitif et ensuite quand je fumais j'avais systématiquement des crises d'angoisses à chaque joints fumés donc j'ai essayé de diminuer mais rien à faire toujours des crises d'angoisses, j'ai diminué à 6 joints par jours mais ca à duré 3 semaines pour l'arrêt total car comme je le dit plus haut j'avais systématiquement des crises d'angoisses, j'étais vraiment sadique envers moi même, alors l'arrêt brutal m'a vraiment traumatisé, j'étais au bout de ma vie, grosses crises d'angoisses, sueurs froides, insomnies, diarrhées, perte de poids, perte d'appétit, l'impression de mourir, un état dépressif, des cauchemars, j'avais l'impression de devenir fou, limite je pensais que j'allais finir à l'hôpital psychiatrique, aujourd'hui sa fait 2 mois et 4 jours et je n'ai plus que les cauchemars, un peu d'angoisses et un léger état dépressif, j'ai attaque le sevrage tabagique il y a de ça 14 jours, j'ai fait un dérapage aujourd'hui en fumant 1 cigarette, peut être à cause de l'oubli du patch que j'utilise depuis 2 jours, mon état anxieux et dépressif viens de la nicotine ainsi que les cauchemars, le sevrage cannabique est d'une violence phénoménale vraiment très douloureux mais beaucoup plus court que le sevrage tabagique qui est moins violent mais plus intense au niveau de l'envie de refumer, le sevrage cannabique violent à durer presque 5 semaines tout de même, difficile pour ma famille de me voir dans un état léthargique, j'étais l'ombre de moi-même et j'avais honte d'être faible et la culpabilité n'a pas arrangé ma situation mais aujourd'hui je me sens beaucoup mieux, la foi m'a beaucoup aidé dans cette épreuve qui pour moi était la pire de ma vie, j'ai tout de même arrêté en l'espace de 2 mois et demi le cannabis, le tabac, l'alcool, la caféine et les boissons sucrées, je suis complètement taré d'avoir procédé ainsi mais il fallait que je change mes habitudes et pour l'instant j'ai que le manque de nicotine qui me perturbe mais ça va le faire gentiment, le sevrage tabagique est très long donc des dérapages il peut y en avoir le principal c'est de ne pas rechuter, tout ça pour vous dire que si j'ai réussi à m'en sortir avec toutes mes addictions c'est que vous aussi vous pouvez y arriver, la foi, le soutien familial à été mes moteurs pour faire face à mes démons, je vous souhaite beaucoup de courage et de force pour vos combats, prenez bien soin de vous et des personnes que vous aimez c'est le plus important dans cette vie

Saisai - 22/04/2023 à 10h26

Hello tous le monde , j’espère que votre sevrage au cannabis se passe bien pour vs. Après quelques semaines j’ai réussi à complètement réduire ma conso a 0,10 g par jour c’est un micro joint. Maintenant je vais entamer ma semaine de consommation que de cbd , je pense que ca va être un peu dur mais je suis bcp plus détaché du thc et ayant l’esprit plus clair et le soutien de mon entourage qui a vu les mauvais effets de cette drogue sur ma personne ca me fait avancer. J’ai des moments de rechute ou je ne pense qu’à cela mais j’arrive à surmonter ces épreuves car je le veux et je sais que ca me fait plus de mal que de bien. Aujourd’hui je fume tj du tabac et j’envisagerai d’arrêter peut être plus tard mais si j’enlève le thc de ma vie entièrement ca sera déjà un grand pas vers la redemption ahah sans blague comment j’ai pu fumer et ne pas me rendre compte de tt le mal que ca peut me faire a moi et surtout mon entourage…. Soyez fort , nous réussirons notre combat !

Sky68 - 18/08/2023 à 02h35

Hello alors déjà bravo a tous vous êtes des vaillant(es)
Lâchez rien surtout.
Moi je vous avoue je suis un peu perdu. Je fume depuis l’âge de 13 ans j’en es 27 ans. Sa a littéralement gâché ma vie et ça le fait encore.
J’ai essayer plusieurs fois de diminuer j’y arrive pendant une périodes sans jamais passer le cap de 2 bedo par soir sinon impossible de dormir littéralement ! Et par conséquence impossible d’allée bosser.
J’ai des douleurs à la gorge qui m’inquiète de plus en plus.
J’ai l’impression d’être faible, de pas avoir la force ou alors j’ai aussi peur d’arrêter.
Peur que la vie soit toujours aussi fade, aussi vide de sens, peur que sens cette merde qui m’a fait relative par rapport à mon vécu de merde je sombrerais … je sais pas trop peut être l’accoutumance au final je suis soit ce mec defoncer ou ce gars en manque cherchant à tout pris à fumer.
Sa me deglingue serieux le pire c’est que là il es 4 h de matin j’fume mon 6 eme bedo au moins … j’sais pas trop j’ai pas compter aujourd’hui …

Je me dit que je me arreter je suis tellement dégoûter par moi que même ça m’empeche de dormir au final … surtout parce que je sais que demain matin le premier truc que je vais faire c’est fumer mon joint meme si je le repousse au bout d’un moment je vais avoir l’impression de plus être moi et je vais fumer … je sais plus trop quoi faire. J’ai en prime aucun soutien ma mère es morte l’année dernière et mon père je lui es déjà assez causée de tord durant mon adolescence.
Je poste ça là parce que j’sais pas à qui dire tout ça j’ai consulter des addictologue qui m’on plus niquer que autre chose en me prescrivant de la quetiapine pour calmer le manque sauf que ça rend tout au temps accro et que sans ça impossible de dormir

En tout cas si tu es dans ma situation et que tu lis ça c’est fort possible parce que c’est pour ça que je suis tomber sur ce site.
N’oublie pas qu’on trouveras un moyen de vaincre. Je vous souhaite à tous de la réussite dans vos projet quel qu’il soit.

Courage mes petit anciens toxs ????????

Enkoo - 21/08/2023 à 09h55

Hello Sky,

Déjà, tu as fait un pas en avant en voyant l'impact que ça à sur ta vie, j'ai eu la même, 8/9 ans de très grosses conso quotidienne (+/- 17 joints quotidien)
pour revenir sur ta diminution ciblant le soir, j'ai des proches m'ayant effectivement parlé comme toi, d'une conso d'un joint le soir avant d'aller dormir, ils arrivent à si tenir, un grand respect à eux et à toi car tu y es arrivé aussi, les rechutes arrives, une difficulté etc qui te tombe dessus et on se "réfugie" dedans, si tu arrives à aller vers cette consommation et t'y tenir, fonce, c'est un très gros progrès par rapport à ta reprise de 6/7 sans compter avec certitude mais vue ce qui t'es arrivé l'année dernière à un âge jeune,

je comprend tellement le "dégout" qu'on a de sois même, on se reproche tout dans la rechute, pour ma part, je pense que tu as eu cette rechute suite à tout ce qui t'es tombé dessus d'un coup

j'ai aussi beaucoup de "préjugé" sur les médicaments, on a peur de remplacé par un truc qui peu avoir des effets sur le corps très fort, voir si pas possible d'aller vers quelques choses de plus "léger"

tu es encore "jeune" et ton corps récupérera, pas facile et long (dépend de chacun) même si faire des examens pour t'assurer que tout est ok ne serais pas un mal sur les choses pouvant t’inquiète mais tu en seras fier une fois la période passé.

je te donnerai trois conseils concernant déjà une "aide"(parler, expliquer, demande de conseils etc) c'est le numéro de Drogues info service 0 800 23 13 13, j'ai eu du mal quand je l'ai fait mais je ne regrette pas le moins du monde, aussi un TCHAT présent sur ce même site ou on répondra à tes questions (petit fenêtre qui apparait quand une personne de Drogues info service est disponible (phone/tchat disponible de 8h à 2h) et aussi comme tu l'as fait ici, n'hésite pas à échanger, partager, lire, qui pourrait te donner des moyens, comprendre que tu es pas seul

courage à toi et à toutes celles et ceux qui se battent pour reprendre une vie, la leur, en main, arrêt ou diminution, même sos drogue s'adaptera en fonction de toi, ils sont pas bloqué sur "non faut arrêté et puis c'est tout" ils sont trè humains, en tout cas la personne que j'ai eu a été au top