© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Témoignages de consommateurs

Je suis un ancier usager méthode d'arrêt qui marche depuis 2006 après 11 ans de dépendance extrême

Par Erian67 Posté le 22/05/2023 à 05:00

Bonjour j'ai mis au point, sur moi même dans un premier temps, en 2006 le 23 janvien, une méthode pour arrêter le cannabis et retrouver le contrôle sur les consommations des années futures et faires quelles soient uniquement occasionnelles et sortir d'une ancienne dépendance chronique qui à débutée à mes 14 ans en 1995 et qui s'est terminée en 2006 le 23 janvier à mes 25 ans.

Au début de l'arrêt j'étais à minimum 10/15 joints de weed très costaud et de très bonne qualité (si on peut dire cela ici) et j'étais très mal dans ma peau du fait de la dépendance qui rendait ma consommation obligatoiore et cela malgrès le coût financier et les repercussions sur ma vie et sa qualité qui était vraiment médiocre ainsi quel le rapport à mes amis et ma famille surtout. car les amis s'est une option mais le vrai soutien pour sa vie cest la famille, la famille est plus fort que tout pour un être vivant.

Je dépensais environ 400€ de cannabis par mois en 2006 soit les 10g à 60€ puis je devais en racheter environ tous les 4 jours sans pouvoir avoir le contrôle.
Le produit était indispenssable pour se sentir moyennement correcte intellectuellement et physiquement et ne pas souffrir.
Par contre s'était ma seul dépendance (je ne buvais pas, je ne mangeais pas de sucré et je n'avais aucune autre consommation même pas une alimentation plaisir).

J'ai mis une méthode basée sur ce que j'avais déjà vécu chaque année comme forme d'arrêt bien que ça ne soit pas volontaire, c'est à dire les vacances de mon dealer ou les pénurie de cannabis qui durait minimum 1 à 3 semaine chaque année.
Je me suis servit de cette durée de 1 semaine d'abstinence annuelle minimum, bien quele soit forcée et non décidée et très dure à vivre, pour mettre au point une méthode de seuvrage progressif, qui a marchée très bien sur moi et d'autre de mes amis et que je partage autour de moi quand quelqu'un me parle de sa consommation (exemple en ville dans les bars ou autre dans la vie de tous les jours, puis si je les revois ils me disent qu'ils ont essayé et que ça marche mais ils ne vont pas jusqu'au bout sans doute car ils n'ont pas le suivit et certainement le souvenir de la mùéthode complète, puis ca ne se décide pas en un verre avec un inconnu il faut que cela vienne de soi et de sa propre prise de conscience).

La première semaine est difficile mais sans aucune consommation, il faut démarré directement le premier jour le matin après le tout premier joint au petit déjeuner et ce décider à tenir 1 semaine et que ca ne peut plus urer, avoir une vraie prise de conscience sur la qualité de sa vie.

Le premier joint est nécéssaire pour arriver à sentir et réfléchir, tout au long de sa combustion, au même moment sur le lien de dépenadnce au bien être et la consommation obligatoire.
Puis il faut se séparer de son cannabis avant la fin du joint et avoir pris sa décision de renoncer à être encore mal et triste par cette dépendance et écrasser son joint et le jetter de manière certaine et se séparer de tout stock éventuel sans le confier à personne car sinon cette personne aurra la charge mentale de tenir votre dépendance.

Il faut que la décision prise avant la fin du joint soit presonnelle par rapport à sa propre vie et le fait de renoncer à cette souffrance, qui nous mène à la déchéance (car même avec 10/15 joints par jours, je n'étais pas heureux).

Puis les trois premiers jours on est entre sensation d'impatience, ce n'est pas de la sur-activité mais c'est un mélange d'angoise et de senstion de ne pas être serein, on peut le compenser avec des anxiolitiques le problème c'est que ceux ci fathiguent et il faut au contraire être en forme pour avoir la maîtrise de sa décision et sa conviction et il faut s'occuper même si c'est juste en faisant le ménage ou une autre bonne activité c'est la prise en main de ses taches administataivent.
Dans mon cas et celui de mes amis qui ne consommaient pas non plus d'alcool de manière régulière nous nous sommes servit d'une dose de deux à trois bières fortes et de bonnes qualité (bières belges à 8%) par jour maximum et beaucoup de ménage puis beaucoup de remise au point de toutes les choses non faite par le passé et une remise à niveau de la situation générale (ça peut être en faisaint du sport ou en faisant son repasage ou du trie dans ses habits ou du shopping avec les économies ou des travaux bien médités et faire des activités de nature à être constructivent à son rythme et cela sera toujours plus que avant et de ne rien faire que consommer. Il faut réapprendre à être bien dans sa vie, ca peut aussi être des balades, du vélo, rendre visite à sa famille et surtout ne jamais parler de tout ca, ne jamais entrer dans une diuscussion à propos de tous cela , ça doit être personnel et intime comme un problème qu'on assume, on peut dire : "j'ai arrêté " mais c'est tout pas de long papotage et longue réflection sur tout ca il faut faire et pas penser et chaque fois que l'envie reviens il faut se dire : "qu'est ce que je peux bien faire pour ma vie là maintenant " et en cherchant on trouve et plus les jours passent plus on trouve. Le moment le plus dur c'est au début pour trouver la bonne activité qui procure du bien être et de la satisafction et qui soit bien pour soi dans le futur, constructive. Pour moi, le top c'est le ménage et les taches administratives).
Pour la consommation de bière pas d'acool fort, on était plus proche des deux bières d'affilés au moment de la frustration puis une au couché. Plutôt que trois d'un coup ou trois au fil de la journée.

Ca dure 1 semaine c'est la plus dur puis au bout de 1 semaine on s'accorde un joint normalement dosé que l'on décide de fumer pour palier au manque irréverssible puis en règle générale on n'arrive même pas à le fumer en une fois et il ne faut pas le fumer en plusieurs fois.
Il faut fumer puis quand ca devient trop, on le met d'abord de côté puis on analyse, que ca va moins bien ou que c'est trop si on fumait jusqu'au bout et on décide de le jeter en se disant : " je vais tenir une semaine de plus et si au bout d'une semaine ca va un peu mieux on prolonge " en se disant que la prochaine consommation on va l'avoir de manière certaine dans 3 semaine.
Là aussi le fait de se redire ca va être dur mais dans "x" semaine pile je vais reconsommer ca aide à se protéger mentalemnt du manque et de la frustration.

1 semaine de plus qui passe et pour tout le monde elle passe mieux on a même remarqués que on consommait moins d'alcool car on est moins en frustration ou en attente de consommer.
On sait que voilà 1 semaine ca passe puis il y aurra du temps en plus en l'occurence deux semaines de plus et c'est seulement à partir du milieu de la deuxième semaine que commence de nouveau à se faire sentir le manque et la frustration que l'on va compenser en reprennant soit de l'alcool (type bière pas d'alcool fort, de plus le houblon fait partit de la famille des cannabissé et

contient 0.1% de THC ca aide mentalement de savoir cela et on remarquera qu'on ne voudra plus consommer des bières fortes mais des bières à 5% et très houblonnée et très amères en houblon les IPA sont les meilleurs, on deviens accro au fait d'être sobre).

La consommation d'alcool va être à gérer et surtout il faut faire un effort pour se gérer mentlement et se dire qu'on a déjà 1 semaine + 1 semaine et demi d'arrêt en 2 semaines et demi et 1 jours et qu'on a réussit à éconnomiser 2 semaines et demi de consommation habituelle et que cela est presque un exploit avec si peu d'éffort et qu'on a fait plein de chose pour soi en plus etqu'on a une bonne méthode et que l'on peut aller jusqu'au bout de la méthode et savoir où sont les moments durs et savoir que cette méthode marche.
Il faut l'avoir apprise et décidée dès le premier jour, pour savoir où on va dans nos efforts et nos moments durs.

La règle est simple :
-1 semaine puis 1 joint
-puis trois semaines puis 1 joint
-puis 1 mois puis 1 joint
-puis 2 mois puis 1 joint si on y arrive car les effets sont beaucoups plus fort au fur et à mesure de l'abstinence et ils deviennent désagrables pareil on aime plus l'odeur (répulsion)
-puis 3 mois (on fait un joint par principe pour être sur de ne pas avoir de regret)
-puis 6 mois (on s'arrête facilement 6 mois à ce stade et on se rend compte que la vraie dépendance suitre à une consommation dure 3 semaine /1 mois puis s'arrête et au bout des 6 mois on se pose la question si on veut que ca continue ou si on est assé fort pour tout arrêter pour plusieurs années voir toujours et là on arrive en regardant le chemin parcouru et les économie puis la vie qui à changée en mieux, on décide d'arrêter c'était cmme ça pour tous ceux qiui ont éssayer ma méthode).

à partir de 3 mois on ne sent même plus l'odeutr qu'en qu'elqu'un fume dans lka rue ou une soirée, c'est bleuffant, l'esprit n'y pense plus.

La rechutte on là vers 1 ans, 1 ans et demi puis elle est très isolée et on se sert de la méthode pour comprendre que l'envie passe totalement en 3 semaine.
3 semaines qui ne vont pas être agréables (changement d'humeur, apathie partielle).
Et on décide d'arrêter pour beaucoup plus longtemps mais le problème existera touours il y aurra toujours une fragilité au risque de reconsommer mais aprésent on à la maîtrise et un moyen connu et reconnu pour arrêter et rendre sa consommation ponctuelle.

Les gens qui consomment du cannabis et deviennent dépendant, ont sans doute une pathologie à la fois menthale type dépression ou manque de plaisir dans la vie et addictive il faut l'intégrer comme connu par rapport à soi même et avoir du soutiens plus qu'une autre personne face au différents soucis de la vie.

Voilà ma méthode réconnu et qui marche.