

Forums pour les consommateurs

# Cannabis consommation excessive, comment arrêter ?

Par Cannadict Posté le 11/08/2023 à 09h29

Bonjour à tous.tes

Je fume du cannabis quotidiennement depuis plus de 6 ans et j'ai 22 ans. J'ai arrêté quelques fois plusieurs semaines mais j'ai toujours rechuté par la suite.

Aujourd'hui ma consommation est devenue bien trop importante (+ de 20 joints/jour) et ce dès le réveil. Je me qualifie de très grosse fumeuse. Le soucis étant que je reprends mes études en septembre et souhaiterais passer mon permis. En mars, j'ai fait un sevrage de Valium (benzodiazépines) et des opiacés (tramadol/ixprim/lamaline) que je consommait à fortes doses. Bref, lourd passé en teneur addictive. En effet, je n'ai pas consommé le plus mortel des produits, mais je consommait à des doses qui auraient pu me coûter la vie.

Ayant un Trouble du stress post traumatique complexe (avec états dissociatifs) je pense que le cannabis aide comme il peut mais n'est pas bénéfique pour la conduite, la dissociation et la mémoire. Je souhaiterais arrêter, d'où ma question :

Que me conseillez vous :

Réduire petit à petit?

Arrêter d'un coup du jour au lendemain ?

Si j'arrête, vais je avoir encore un syndrome de sevrage difficile ?

Sachant que je reste encore très fragile psychologiquement, je ne sais pas si arrêter dès maintenant est raisonnable ?

J'attends vos retours, merci beaucoup.

Cannadict

## 3 réponses

---

Matjul - 14/08/2023 à 00h01

Salut cannadict...

J'ai 45 ans et j'ai commencé à fumé a 16 ans ... Je fumais 2 a 3 joints par jour et il y a 4 mois les gendarmes m'ont suspendu mon permis pour 6 mois positif au thc ... En temps qu'artisan je t'explique pas la merde ... J'ai arrêter complètement il y a 1 mois et 20 jours ...net d'un coup sans craquer mais je te cache pas que c'est très dur pour moi ...mes nuits sont longues ou cauchemardesques alors qu'avant je ne fesait jamais de rêves ou de cauchemars ...je veux pas craquer mais c'est compliqué j'ai des sauts d'humeur et part vite en live ...mon couple est compliqué du a cette épreuve difficile pour nous ..ma femme n'a jamais fumé de sa vie même la clope ...elle me soutient mais ce n'est pas simple des jours !!!! Je m'accroche pour ma famille car je ne voudrais pas me retrouver séparé...je te souhaite bon courage mais on peut tous y arriver de ce libérer de cette merde ....

Je t'envoie des ondes positives

Spacy - 14/08/2023 à 10h07

Salut

Je ne suis pas un pro mais je suis en plein dedans également. Je peux partager mon expérience avec toi  
Je suis hpe et hypersensible au bruits également. Je fumais pour m'évader de tout cela.

J'ai 43 ans et fume du thc régulièrement depuis l'âge de 20 ans et j'arrête car je sens que la gestion de mes émotions est de plus en plus compliquée, bien évidemment j'ai tenté plusieurs fois avant mais j'aimais toujours la défonce. Etant en plein sevrage, je me rends compte qu'au final, ce n'est pas cette défonce qui me manque le plus, mais toutes les habitudes autour et les repères liés avec au fil des années.

J'ai lâché le thc le 15 mai suite a une prise de tête avec un "pote" qui voulait que je le dépanne et au final, aux vues de son comportement avec moi, je lui ai laissé tout ce qu'il me restait et j'ai décidé que pour que je puisse définitivement me libérer de ce produit, il fallait que je fasse le ménage dans mes relations.

J'ai tenté le HHC début mai, je voulais tester et voir si je pouvais me passer de THC, et c'était le cas, mais pour ma part, ces drogues de synthèse, c'est de la grosse merde, à éviter, j'ai tout jeté il y a 1 mois. Ça défonce moins, mais ça défonce et un peu plus bizarrement encore, on sait pas trop ce qu'il y a dedans. Et au final le problème est juste déplacé, et depuis c'est devenu illégal en plus, donc aucun intérêt.

Blocage + Suppression du répertoire de mes soi disant amis fumeurs (un fumeur pense toujours qu'un de ses potes pourra te dépanner en cas de pb, c'est assez malsain sur la durée). Et ils n'étaient pas très réceptifs dans mon envie d'arrêter

J'avais des doutes mais l'amitié dans le cannabis sur les années, c'est très compliqué, on mélange un peu tout.

Bref, pour ma part je n'en suis pas à la première tentative mais j'ai l'impression que la graine a bien germé cette fois ci, je me connais mieux sur le sujet.

Pour revenir à toi, si tu arrêtes tout d'un coup, ton sevrage sera très très dur, physiquement mais surtout psychologiquement mais tu peux tester, et si tu craques, ça n'est pas grave, il faudra essayer de retenir ton expérience pour ta prochaine re tentative.

Peut être devrais déjà dans un premier temps réduire ta conso avant de te lancer dans un sevrage, ça c'est pour le coté physique et tu pourras préparer ton sevrage plus facilement ensuite.

Ayant arrêté la clope depuis déjà qq années, j'avais toujours le joint pour conserver certaines habitudes donc ça a été plus que dur, du coup j'ai décidé de continuer mon sevrage avec du cbd, pour éviter d'être trop dur avec moi même.

On a tous nos faiblesses et au final, moi c'est plus psychologique que physique, et le fait du fumer un joint de cbd des que je sens que ca me prend la tête me permet de mieux gérer cet arrêt. Je peux retrouver le geste, mon petit rituel si nécessaire mais sans avoir l'impression d'avoir craqué et de devoir remettre le compteur à zéro. ( qui fait mal car on sent nul d'avoir craqué avec un risque de refumer du thc comme un porc ^^ )

Il y a cbd et cbd, il faut se renseigner sur la qualité des produits, mais ça me permet de garder le geste, de trouver un petit plaisir au niveau du goût, et ça apaise le corps et l'esprit. Rien de psycho; J'en fume 3 ou 4 par jour mais sans rituel prédefini, dès que la petite voix se pointe en me rappelant des souvenirs d'antan, et bien je lui dit de la fermer et je sais que je pourrais avoir au moins ce petit moment à un moment donné.

Vu que tu en roules 20 par jours, ce qui est trop, on est tous d'accord, tu pourrais peut-être essayer d'en remplacer certains par du cbd si tu as envie d'essayer, tu seras déjà moins dans le gaz et tu auras les idées plus claires, pour affiner ta stratégie.

On est tous différents sur le sujet mais je pense ça peut valoir le coup d'essayer

On pourrait en parler des heures mais je vais m'arrêter là, en espérant t'avoir donné qq axes

Courage ! ( A toi, à moi aussi, et aux autres )

Profil supprimé - 16/08/2023 à 19h35

Bonjour cannadict. En effet 20 joints en commençant au réveil c'est enaurme. Mais ça ne sert à rien de le dire puisque tu le sais déjà. Peut-être que je te conseillerai dans un 1er temps de diminuer au vu de ta Conso cela sera moins violent. Déjà retarder l'heure du 1<sup>re</sup> joint et tenir une espèce de journal avec les heures où tu as fumé tes joints et tes ressentis (grosse envie, petite envie... etc), quel humeur... Peut-être cela te permettrait de mieux analyser et comprendre ta manière de consommer. Je pense que casser tes habitudes peut être aussi bénéfique. Faire des choses qui te font du bien, quoique ce soit. C'est un vrai travail sur soi-même que tu vas devoir entamer et il va te falloir beaucoup de courage. Mais rien n'est impossible. En effet, essaye de retarder le 1<sup>er</sup> joint et de diminuer petit à petit. Et tu peux prendre rdv dans un CSAPA qui est un dispositif de soins addictions encadrés uniquement par des addictologues, des professionnels qui connaissent bien les phénomènes physiques et psychologiques. . Quant aux opiacés et benzodizepines, fais-toi aider par des professionnels qualifiés. Et ne te juges pas trop durement. . Bon courage et bonne chance