© Drogues Info Service - 25 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Le craving comment resister

Par Profil supprimé Posté le 09/11/2023 à 07h19

Bonjour,

Consommateur de cannabis depuis de nombreuses années avec de nombreuses périodes d'abstinence et autant de reprises, je désire apporter mon témoignage et avoir
vos conseils et techniques concernant les moments de craving lors d'un sevrage.

Actuellement en sevrage depuis 3 jours, j'ai vécu hier un moment difficile avec une envie quasi irrésistible de consommer. Heureusement je n'avais pas de cannabis à disposition, mais que ce fut dur.
Tout mon esprit était focalisé sur cette envie. J'avais chaud surtout au niveau du ventre, mes pensées tournaient en boucle, j'avais beau essayer de réfléchir à autre chose seul l'envie était là.

Je suis alors allais me promener avec mon chien. Au départ sans aucun résultat, puis doucement l'envie à commencé à diminuer et puis enfin après une bonne heure de focalisation mon cerveau est passé à autre chose. Dur dur quand. J'aurai eu accès à du cannabis, j'aurai craqué.

J'en tire les conclusions suivantes.

Tout d'abord je suis addict au cannabis, mais ça je le savais déjà. La question est de savoir si je pourrai un jour arriver à gérer ma consommation ou si je dois tirer un trait définitif sur ce produit.

Ensuite j'ai compris que l'envie ne dure pas et que si l'on arrive à tenir, le craving s'estompe et disparaît tout seul.

Si certains veulent apporter des éléments supplémentaires pour m'aider à supporter ces moments et les inconvénients du sevrage en général je vous en remercie par avance.

Bon courage à toutes et à tous les addict comme moi. Être addict est notre faiblesse mais ça ne fait pas de nous de mauvaises personnes.

A chaque jour suffit sa peine, à chaque jour suffit sa joie.

11 réponses

Teteenlair - 20/11/2023 à 08h00

Bonjour a toi.

Alors ces moments de fortes envie de reprise sont tout à fait normal. Pour ma part après 20 ans de fume quotidienne, les envies lors de mon arrêt ont durée plusieurs mois et ont étés très forte.
Cependant il est possible de palier à cela, tu as sorti ton chien, c'est très bien, moi je m'étais mis au sport de manière intensive, ce qui m'a permis d'être beaucoup trop épuisé pour y penser. D'autres techniques existent, mais toutes sont propres à chacun. Je te conseille vivement d'aller en centre d'addicto ou en csapa, renseigne toi, il doit en avoir près de chez toi.
Ne reste pas seul, socialise, vois du monde, de préférence des gens qui ne fumes pas, et surtout parles en, tu trouveras très souvent du soutient dans ton entourage, cela te donnera de la force pour ne pas reprendre.
N'hésites pas à me solliciter ici si tu veux discuter.
Bien à toi

Profil supprimé - 20/11/2023 à 21h24

Merci pour ton retour, je me sentais un peu seul.

Je comprends cependant qu'on ne puisse pas répondre à tous les fils vu la quantité de messages sur ce super site qu'est drogues info service.

Je suis maintenant à presque 2 semaines d'arrêt et les craving sont de moins en moins puissants.

Je consulte cependant beaucoup de sites qui parlent de cannabis et notamment ceux qui vendent des graines avec des magnifiques photos de tête qui me semble bien succulentes.

J'ai conscience que cela n'arrange pas les choses mais bon je me dis que je ne fais rien de mal et j'ai pris une mesure radicale en supprimant toute weed de mon domicile.

Comme je ne connais aucun dealer je n'ai plus la possibilité de consommer et j'en suis très heureux.

Je sais maintenant de comprendre comment devenir un consommateur occasionnel.

J'aimerais ne pas vivre une abstinence totale et définitive mais je ne sais pas si c'est possible dans mon cas car je me sens vraiment boulimique quand j'ai du cannabis.

Si certains ont réussi à basculer dans ce type de consommation je serai très heureux d'avoir leurs témoignages pour essayer de voir si c'est possible pour moi aussi.

Pour l'instant on va dire que je fais une pause d'accoutumance et que d'ici un mois je referai un test cannabis pour apprécier à nouveau les saveurs et l'effet.

Au plaisir de vous lire.

Profil supprimé - 20/11/2023 à 21h28

J'ai oublier de préciser que ton conseil concernant les csapa est un très bon conseil et je vais les contacter.

Je l'ai déjà fait une fois mais j'ai dû annuler le rendez-vous sans en reprendre un.

Peut-être seront ils me conseiller concernant mon envie de ne consommer qu'occasionnellement.

Profil supprimé - 17/12/2023 à 19h11

Bonjour,

J'écris pour moi-même car je ne m'attends pas à des réactions mais ce n'est pas grave, ça me sert de journal de bord et si en plus ça peut aider quelqu'un et bien tant mieux.

Pour rappel, je consomme du cannabis depuis l'âge de 17 ans, j'en ai plus de 50 aujourd'hui, j'ai fait une pause entre 30 et 40 ans, puis j'ai repris avec de l'autoculture et des achats auprès de dealers lors d'une partie de ma vie à l'étranger.

Ces derniers temps je me sentais vraiment addict au cannabis, ayant une consommation qui pouvait vraiment être incontrôlée je ne supportais plus cela.

J'ai voulu reprendre le contrôle, voilà où j'en suis.

Cela fait environ 6 semaines que j'ai arrêté de vaporiser du cannabis.

Tout n'est pas parfait, mais globalement je me sens bien, plus de craving, plus d'insomnie, et plus de maux de tête.
J'avais repris le cannabis pour soigner des migraines, mais en fait je me rends compte qu'ils ont quasiment disparu toute seule et je pense que c'est lié à l'âge et non au cannabis.

On s'en invente des scénarios pour pouvoir consommer notre substance préférée, et les entreprises savent jouer sur tous les tableaux pour nous vendre ce produit (graines, CBD)

Je suis heureux du chemin parcouru, même si je n'ai pas tourné la page du cannabis.
D'ailleurs, il y a environ deux semaines j'ai vaporisé durant deux jours en dehors de mon domicile.

Mais la stratégie mise en place fonctionne, pas de cannabis à la maison pas de connaissances ni le dealer et donc aucune tentation chez moi au quotidien.

J'ai même refusé la tentation proposée par un ami de m'en envoyer et je suis très fier de ça.

Par contre je ne me fais pas d'illusion, lorsque j'en aurai à nouveau l'occasion je consommerai à nouveau , mais j'espère que ces occasions seront très espacées dans le temps. Un petit voyage à Amsterdam sur 2 jours et ça sera la fête du slip et puis abstinence pendant plusieurs mois, voilà le projet.

Là où le tableau est plus sombre c'est sûr l'envie et les pensées régulières de cannabis même sans craving, sur le moral qui n'a pas changé, et sur mon incapacité à créer des relations sociales avec ou sans cannabis.

Pour l'envie régulière de cannabis je me suis fait une raison. On peut avoir des envies sans consommer surtout lorsqu'on a pas de possibilité d'en trouver.

Pour mon moral fluctuant mes déprimes régulières et mon incapacité sociale c'est un autre problème.

J'en tire cependant la conclusion que le cannabis n'était pas la cause principale de mon insociabilité et de mes déprimes. C'est plus profond que ça.

Peut-être que le jour où je ne consulterai plus drogue info service et que je n'écrirai plus de messages j'aurais définitivement tiré un trait sur le cannabis.

Courage à toutes et à tous, soyez fier et bienveillant avec vous même.

à suivre...

Allegra - 21/12/2023 à 13h24

Bonjour Charlot,

J'ai lu votre parcours. Bravo pour le travail accompli, les progrès obtenus.

Je ne suis pas une consommatrice. Je ne l'ai jamais été. J'ai été là compagne d'un toxicomane (drogue "dure"). Je ne peux que vous encourager à continuer ce processus de guérison.

Je ne crois pas du tout en l'option d'avoir des consommations occasionnelles. Je comprends parfaitement que vous puissiez aimer ça, les sensations procurées. Mais le jeu n'en vaut pas la chandelle. C'est éphémère. C'est de l'argent qui part en fumée. C'est illégal. Ça vous met dans des situations à risque.

Je ne pense pas que ce séjour à Amsterdam soit une bonne idée. Sur le moment, ça sera plaisant. Mais pensez à votre retour à la réalité.

La déprime et la difficulté à entretenir des relations sociales seront toujours là. Et le ou la weed ne fera qu'aggraver ça. Vous dites que le problème est plus profond. C'est là qu'il faut aller. Au cœur du problème. Et pas aux Pays Bas.
Parler à un proche
Parler à un psychologue
Parler à nous, usagers anonyme du forum.

Je pense qu'il faut parler, se raconter pour se comprendre et aller mieux. Souvent la drogue est le symptôme d'un mal soujacent. Et analyser ce problème permet aussi de résoudre le reste.

L'idéal c'est d'arriver à ne plus avoir besoin de ça. De trouver un véritable sens à sa vie. D'essayer chaque jour d'être meilleur. De se respecter. De s'aimer. D'aimer les auprès. D'être utile. Faire quelque chose de constructif.

Y aura toujours cette voix diabolique en vous qui vous dira d'y aller, d'en prendre un peu, de vous rappeler combien c'est bon. Vous pouvez ne pas y céder même si c'est dur. Et au fil du temps, cette voix viendra moins souvent vous déranger.

La drogue, dure ou douce (je ne crois plus trop à cette distinction) n'est pas un échappatoire. C'est la solution à aucun problème.

En plus, fondamentalement, vous ne savez pas réellement ce que vous consommer. Vous mettez à tout moment votre corps à la merci de n'importe quel charlatan.

J'espère que mon message n'est pas trop moralisateur. Ce n'est pas mon intention. Je voulais vous répondre et je ne pouvais dire rien d'autre que cela.

Je vous envoie tout mon soutien !

Allegra - 21/12/2023 à 15h08

Ps : je vois qu'un clin d'œil complètement déplacé apparaît après les mots drogue dure. C'est une erreur de clavier !

Moderateur - 21/12/2023 à 17h16

Bonjour Allegra,

J'ai corrigé cette mise en forme automatique malheureuse. C'est dû à notre système informatique.

Le modérateur.

Profil supprimé - 22/12/2023 à 20h36

Merci Allegra pouf ton retour, je ne le trouve pas du tout moralisateur. Ta vision est intéressante et pleine de bon sens.

Je ne suis cependant pas tout à fait d'accord avec toi.
Lorsque l'on parle de drogues douces ou dures peu importe on oublie souvent que l'alcool est sans doute une des pires. Et pourtant il est commun d'apprécier un bon verre de vin, de champagne, ou autre bon whisky. Je ne suis pas amateur d'alcool je n'en bois quasiment jamais et pourtant parfois un verre de bon vin est agréable.
Ma compagne adore le champagne, serait frustrée si on lui disait qu'elle n'en boirait plus jamais mais elle sait en consommer que dans des occasions rares (enfin pas si rare que ça)

Mon problème avec le cannabis vient de ce que considère comment étant de la boulimie. J'ai un peu le même problème avec les bonbons. Si j'en ai je peux finir le paquet dans l'heure.

C'est une vraie faiblesse que j'ai en moi mais qui heureusement ne concerne que le cannabis et les bonbons. Si cela avait été de l'alcool j'aurai été mal vu que c'est en vente libre.

Je ne souhaite pas que mon témoignage ai valeur d'exemple car chacun est différent, mais je crois que dans mon cas il y a un juste milieu entre le tout ou rien.

Je tente cette expérience et ce challenge de réussir à ne consommer qu'une fois en passant Comme un cadeau que je me fais. Je pense que je vais vaporiser au moment des fêtes un gramme peut être moins. Je connais le produit c'est toujours de l'auto culture d'amis et je pense que la vaporisation est moins nocive. Pour ce qui est d'Amsterdam, si je dois y aller ça sera sans doute une fois dans ma vie vu les contraintes de transport et le coût. J'irai sans doute avec ma femme car la ville semble merveilleuse et il y a le musée Vangogh.

Je sais que je prends des risques en maintenant ce contact au cannabis, mais de toute façon même lorsque je me suis arrêté pendant 10 ans il ne s'est pas envolé et il est revenu dans ma vie par une porte dérobée.

Heureusement pour moi, le cannabis n'est pas légal en France et je ne le souhaite pas car dans ce cas je serai mal si j'avais du cannabis au coin de la rue en vente libre. Seul les finances seraient un frein et ça serait vraiment difficile à gérer pour moi.

Avec cette stratégie de consommation exceptionnelle sans aucune présence de cannabis chez moi et autour de moi, j'espère réussir à avoir une consommation raisonnée sans excès, sans que cela ne mette en péril ma santé physique et mentale.

Jeune j'ai beaucoup consommé, j'étais perturbé par la vie. Cela ne m'a pas aidé mais je faisais ce que je

pouvais.

Aujourd'hui j'ai un peu plus de maturité. Je ne suis sûr de rien sauf qu'il ne faut pas avoir de cannabis en 'libre service chez moi. Je pense que c'est une des clés pour lutter contre les addictions.

Mais je ne pense pas addict, seulement boulimique. Ce n'est pas glorieux, mais en se connaissant soit même on peut sans doute mieux prendre soin de soi.

Merci encore pour ton message, peut être comprendras tu un peu mon point de vue et cette tentative de toujours mieux traverser la vie. Et si ce n'est pas le bon chemin, j'en prendrai un autre la prochaine fois.

Bonnes fêtes de fin d'année à toutes et tous.

arretcanna - 06/03/2024 à 19h51

Bonjour charlo je te conseille fortement de pas penser à reprendre une consommation meme occasionnellement, je sais que cela peut être rassurant de se dire que tu vas reconsommer mais surtout pas si tu arrête arête, tu replongeras comme avant crois moi jen ai fais l’expérience

crokelune - 07/03/2024 à 12h51

Hello Charlot

Tout comme toi, j'ai commencé jeune, à 16 ans et là j'en ai 54.
Je viens d'arrêter THC et clope, ça fait 100 jours.

J'apporte ma pierre à ton édifice pour te dire que je comprends ton point de vue et ton envie de te dire que "ce n'est pas pour toujours". J'ai, moi aussi, beaucoup de peine à me le dire

J'ai arrêté en raison d'un CT scan thoracique mauvais et qui m'a fait très peur. Avant ça j'avais déjà tenté d'arrêter, mais ça n'a jamais duré plus de quelques mois. Avoir une raison médicale de le faire change un peu les choses. Il vaut mieux arrêter avant, crois-moi.

Quand on fume depuis tant d'année, le THC fait partie de nous, de notre identité et j'ai du mal en faire le deuil. Vivre une vie "saine" m'apparait encore comme ennuyeux mais une séquelle d'une consommation longue et quotidienne, ma raison le sait.
Malgré ça, j'apprends à faire connaissance avec moi-même, j'apprends à faire face à mes émotions et même si ce n'est pas toujours simple, je suis contente de vivre sans béquille et sans filtre.

Si ça peut t'aider, pour ne pas trop y penser, je le prends vraiment comme un deuil et je m'éveille à d'autres choses (dessin, natation, lecture, yoga). Un truc qui me fait plaisir aussi, c'est me dire que si j'ai un accident de la route çA ne se retournera pas contre moi

Jusqu'ici j'ai encore quelque part l'espoir qu'un jour je puisse fumer "de temps en temps" mais en mon fort intérieur je sais que ce serait prendre un risque et j'ai fait tellement d'effort pour arrêter (les 2 premières semaines sont les plus dures ...sans compter le temps qu'il faut pour vraiment s'y mettre!!) que je ne veux plus repasser par là... Aujourd'hui c'est vraiment moi qui décide et du coup j'espère progresser encore dans ce deuil

Cette route est longue mais passionnante alors je t'envoies tout mon courage et je te souhaite une belle et longue progression sur la découverte de ton toi libre

Profil supprimé - 07/11/2024 à 06h41

Bonjour, je viens de redécouvrir le fil que j'ai créé en Nov 2023. Petit point de situation.

Je suis conscient que ce post n'aidera pas grand monde, mais on ne sait jamais.

J'ai essayé de me tenir à mon projet de consommation raisonnée. Les points de vue de celles ou ceux qui me déconseillés de faire comme ça se révèlent en partie vrai.

Je suis capable de faire des pauses cannabis comme en ce moment et sans trop de souffrance. Je pense qu'étant "petit" consommateur ça aide.

Cependant à chaque reprise c'est l'orgie.

L'avantage de ces pauses et que le jour de reprise le cannabis à un effet extraordinaire et autre avantage, chaque pause faite est du cannabis en moins dans mon corps.
Les inconvénients sont que rapidement la routine s'installe et la consommation repars de plus belle

Conclusion, malgré une certaine satisfaction à être capable de me sevrer sans trop de dommages j'en conclue que seul un arrêt definitif est la bonne solution.

Mais là c'est une autre histoire.

Je reste quand même positif car je me suis déjà arrêté plus de 10 ans entre mes 30 et 45 ans donc je pense en être à nouveau capable. Faut il que j'en ai vraiment envie.

Première mesure plus d'auto culture car comme c'est mon seul fournisseur ça devrait aider.

La suite plus tard.

Bon courage à celles ou ceux qui galèrent dans leur sevrage. Je compatis en vous lisant. Cette substance est vraiment une peste.