© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt de cannabis, peur de la rechute, questions

Par November891 Posté le 06/07/2024 à 18h26

Bonjour,

Après des mois voire des années à lire des témoignages sur ce forum je ne me serai jamais cru capable de m'inscrire et de demander des conseils..

J'ai 25 ans, je fume du shit depuis 5 ans quotidiennement (5 à 7j par jour) , j'ai littéralement perdu ces 5 années... Je sais pas si la dépression a accentuée ma consommation ou l'inverse (ou les deux) mais je me suis isolée totalement de mes proches, ma famille, mes amis, plus rien..
Je fumais d'abord avec mon copain puis seule et aucun être humain n'est au courant de mon addiction, je n'ai osé en parler à personne même pas à un médecin, je vis chez ma mère mais elle n'a jamais rien remarqué...
J'ai passé mon bac puis depuis, je ne fais que fumer quotidiennement et quand je ne peux pas j'y pense H24.
Il y a quelques mois j'ai repris contact avec ma famille, plus particulièrement mon père qui m'a donné un nouvel élan : l'envie de m'en sortir, de vivre, parce qu'au delà d' anesthésier mes pensées le cannabis a anesthésié qui j'étais, cette jeune fille pleine de vie qui me semble si loin de la personne que je suis devenue.

Je suis actuellement en vacance avec mon père pour 11 jours, il nous reste actuellement 4 jours de vacances et il n'est pas au courant de ma consommation donc je ne fume pas depuis maintenant 7 jours. Je me dis que c'est le signe que j'attendais, ça m'offre 11 jours de sevrage qui pour l'instant se passe beaucoup mieux que je l'espérais à part quelques troubles du sommeil et un gros manque d'appétit je me sens relativement bien (beaucoup d'anxiété mais je suis tellement anxieuse que même en fumant je l'étais tout autant)
Le truc c'est que je suis terrifiée du retour chez ma mère où je sais qu'un 50 m'attend sagement au fond de mon placard.
Je me dis que ce sevrage "forcé" est ma chance vu que jusqu'ici ma volonté n'avait clairement pas suffit.
Je ne veux pas rechuter cette drogue m'a beaucoup trop pris je veux arrêter les dégâts maintenant.
Je me répète que l'envie de consommer fait partie du sevrage donc qu'il est normal que j'en ressente encore l'envie, pendant un instant je me dis que dès que je rentre je jette tout, l'instant d'après je me dis "Allez, un petit dernier en rentrant et je jette tout" je culpabilise et me dégoûte de penser ça alors que pourtant je n'ai aucun jugement sur les témoignages que je lis sur ce site.. Pourquoi quand ça me concerne j'ai envie de me gifler...

J'aimerais me sentir moins seule, l'écrire me fait du bien j'espère que j'aurai un retour de vos parts , je sais que ma situation n'est pas du tout unique..

On est d'accord qu'il faut tout jeter en rentrant et ne plus jamais y toucher ? 11 jours de sevrage c'est un bon début non ? Est ce que vous pensez que le plus dur m'attend et si oui va t-il s'éterniser ?

Merci de m'avoir lue, vraiment
JM

2 réponses

Morgane67 - 10/04/2025 à 23h48

Bonjour
J’ai lu votre message et effectivement je vous conseil de tout jeter et de ne plus toucher au canabis ses le mieux pour votre santé moi également je consomme du canabis mais j’ai la volonté d’arrêter car j’essaie d’être enceinte et que sa ne me fait plu d’effet. essayez une activité pour penser à autre chose que l’envie je sais que ses dure d arrêter mais ses le mieux et pour la santé aussi et le début ces toujours dure mais avec le temps sa ira.
Bon courage à vous

Profil supprimé - 12/04/2025 à 13h14

Bonjour,

As tu eu l'inspiration de jeter ton morceau à ton retour ?

Un sevrage en vacance avec ton père est parfait, j'ai fait mon premier sevrage dans ces circonstances alors que je me pensais incapable de gérer et pourtant ça a été plus facile que ce que j'imaginais.

J'espère que tu en as tiré une bonne expérience aussi, si c'est le cas cela te permettra de te lancer dans l'arrêt plus facilement et avec plus de confiance.

Si tu n'y as pas retouché je te dis un grand bravo et même si tu rechutes ou fais des écarts c'est normal c'est très difficile d'arrêter tout type d'addiction il faut continuer de se battre et on finit par y arriver.

Bon courage.