© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis depuis 1 mois - moments difficiles

Par Lilya Posté le 02/08/2024 à 13h53

Bonjour,J'ai arrêté de fumer tabac et cannabis depuis 1 mois. J'ai 40 ans et je fumais depuis environ 20 ans. Je fumais le cannabis (resine ou herbe) plutôt le soir depuis environ 15 ans - environ 1 joins ou 2 mais d'avantage le week-end car en journée également.Ayant arrêté mon emploi il y a environ 5 ans je me suis mise à fumer plus régulièrement en journée et le soir.Je fumais quelques lattes puis le posais mais régulièrement et encore plus en soirée car entourée de fumeurs.Mon conjoint fume également mais lui ne s'est pas arrêté, il a cependant diminué depuis mon arrêt.Concernant les cigarettes c'était plutôt 5 à 7 par jour. J'ai décidé de tout arrêter car je savais que si j'arrêtais seulement la cigarette je pense que j'aurais d'autant plus augmenté ma consommation de cannabis. Je compense mon arrêt avec cigarette électronique pour la nicotine et également un peu de cbd également en e liquide.Je suis également suivi par une tabacologue sur le site tabac info service et celle-ci m'a dit qu'il n'existait pas d'addiction au cannabis, seulement à la nicotine.Tout s'est bien passé jusque là mais depuis quelques jours j'ai l'impression que j'ai surtout envie de fumer un joins, je n'ai pas cette envie avec la cigarette.Je pense que c'est le côté apaisant qui me manque et que je trouvais dans le cannabis. Je me sens très nerveuse, déprimée. Je n'avais pas ce manque depuis hormis une semaine d'insomnie au début.Çà fait 2 jours que je prends 1 cachet d'alprozolam (anxiolytique qu'il me restait dans ma pharmacie) mais je ne suis pas convaincu que ce soit bien de compenser avec ce genre de médicaments.Auriez-vous des conseils, témoignages pour m'aider.(J'ai aussi arrêté car j'ai peur d'être contrôlée positive lorsque je conduis mon véhicule en plus de l'envie de préserver ma santé)Par avance merci

1 réponse

Or - 04/08/2024 à 15h48

Bonjour Lilya
Je ne pourrais malheureusement pas vous apporter mon aide, je n'ai jamais eu recours à des substituts

Je suis cependant depuis 2 ans avec mon compagnon. Ex drogue, gros passe… il est âgé de 52 ans, a tjrs eu recours à de substituts, depuis l'âge de 14-15 ans…. Il a essayé héroïne arrête assez rapidement, cocaine plusieurs années il a arrêté seul sans aide, choc avec la séparation de son ex femme, mais s'est retrouvé avec sur le cannabis.
Je l'ai connu il fumait toute la journée et se rebellait parfois la nuit pour en fumer, je ne me suis aperçu de rien il ne s'est juste pas caché lors de nos rdv, cela ne m'a pas gênée puisque je ne pensais pas qu'il en était addict j'imaginais que c'était occasionnel et passer un bon moment décontract.
Il a décidé d arrêter seul, je ne lui ai rien demandé et a arrêté la cigarette peu de temps après.
J'ai noté depuis qu'il a arrêté un changement de comportement très colérique et ultra sensible émotionnellement.
J'ai mis ça sur le sevrage… j'ai pris sur moi…j'ai été patienc'te même si je ne supporte pas ses crises de

violences verbales et physiques
Aujourd’hui après plus d’un an d’arrêt, il a repris en vacances sans m’en parler. C’est là que j’ai compris qu’il était calmé et que finalement il ne devait pas être encore sevré…
Il m’a dit que c’était pour les vacances… j’en doute…
Et le pire cnest qu’il est tellement irritable que j’ai beaucoup de mal à le supporter.
La moindre chose l’irrité par ce comportement il instaure une tension à la maison (j’ai 2 garçons, 11 et 16 ans, j’ai perdu mon mari leur père d’un cancer il y a presque 4 ans) l’ambiance qu’il impose à la maison est compliquée de ce fait.
Ce qui me fait tenir est mon amour pour lui… mais je refuse pour moi et les enfants de subir
Voilà j’espère pouvoir échanger avec vous et avoir votre avis