© Drogues Info Service - 15 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis

Par LuluB Posté le 29/08/2025 à 10h07

Bonjour tout le monde,

J'approche la quarantaine et je consomme du cannabis quotidiennement depuis mes 14 ans...

Cela a créé une réelle fracture avec ma famille.

J'ai beaucoup fait la fête.
Je fus déscolarisés assez tôt.
Mais ma consommation était une raison mais aussi mon orientation.
Je souhaitais être Travailleur Social.
Et on m'avait collé en tant que fraiseur tourneur.
A cette époque vers 2005, c'était dingue tous les stups qu'on trouvait dans la cour de récréation . Je ne sais pas comment cela se passe aujourd'hui.

Mes parents m'ont foutu dehors...
Je ne pense pas qu'il me voulait du mal.
Mais ce n'était plus possible pour eux.
J'étais en conflit vos à vis de ma consommation.
Et je pense que c'est à partir de cet instant que ma consommation est devenu marginale et excessive...

J'ai travaillé tout de suite en tant q' AESH.
J'ai même passé ses nuits dans un lavomatic alors que je bossais...

J'ai côtoyé la rue, la dure.... J'ai eu une consommation aussi excessive en alcool et tre problématique...
Cela m'a valu une interdiction judiciaire d'un an de me rendre dans des débits de boissons.

Je pratiquais le football, un dimanche agressif de ma consommation d'alcool, j'ai explosé un joueur et j'ai pris 5 ans de suspension...

Voilà j'étais dans le délire Punk et un peu hooligans...

Mais malgré tout ça j'allais pointé au gratin tous les jours.
C'était aussi une manière d'être autonome financièrement et me payer ma consommation .

J'ai vécu à droite à gauche.
J'ai vécu chez des crackers, des injecteurs, des alcoolo dépendant...

Je n'ai jamais été tenté car j'observais déjà leur quotidien et leur difficultés.

Ceux que je vous dis il y a maintenant plus de 15 ans...
J'avais entre 18 et 23 ans...

Je n'étais pas alcoolo dépendant .
J'étais plus adepte du bitch drinking.

J'ai rencontré ma première copine.
Une fille seine, elle ne buvait pas , ne se droguait pas...
J'ai repris contact avec mes parents...

Mes parents eux, imaginait que jamais je ne parviendrais à m'insérer...

Je n'en veux pas à mes parents.
Je leur ai fait vivre un enfer...
Et je les aime tellement aujourd'hui....

Avec cette copine, je consommais quotidiennement du cannabis.
Et un jour , elle m'a foutu dehors a son tour ....
Je n'ai jamais vécu à sa charge.

La je suis retourne vivre chez des personnes pas fréquentable...
En gros un appart de junkie...

Moi toujours avec mes Bedos...

Mon père est venu me chercher et je suis partie vivre chez eux 6 mois...

Mon père m'autorise à venir mais je dois trouver un travail dans la semaine...

Ce que j'ai fait...

Bizarrement l'image qu on se fait des fumeurs...
Mais moi, aujourd'hui presque 40 ans... J'ai toujours bossé.
J'ai repris le foot qui est une réelle passion.
Je n'ai plus jamais pris de carton rouge d'ailleurs après 15 saisons.
Je ne m 'alcoolise plus à outrance...
Nous sommes une paire a apprécié de consommer du cannabis avant le match...

Je vais rester 6 mois chez mes parents.
Je rencontre ma femme actuelle avec qui je suis depuis 13 ans.

Elle m'accepte comme je suis.
Elle voit que ma consommation ne pose pas de problème...
Elle sort d'une relation toxique avec un consommateur d'héroïne.

C'est à partir de ce moment que je me mets à cultiver du cannabis...
Finis le shit du quartier...
De plus je deviens médiateur en QPV ...
J'ai toujours été intransigeant aucun usager que j'ai accompagné n'a été au courant de ma consommation ...
Je présente bien.

Je reprends mes études.
Je deviens Moniteur Éducateur.

Je travaille en MECS....

L'aboutissement pour moi.
Un Reve...

Je le dois à ma femme...

La je vais vers mes 30 ans...

Je deviens vraiment passionné par la culture du cannabis.
De plus j'ai vraiment la main verte...
Je suis passionné de potager.
Je fais mes graines de legume, je fais mes semis...

Mais toujours un joint au bec.

Je pense que j'ai des tendances hyper actif.
Nous sommes tous très nerveux dans la famille.
Mon père 75 ans se bagarre encore.
Et quand il parle on ne comprends pas ce qu'il dit tellement il parle vite.

J'ai fait du travail à la tâche, notamment les vendanges. J'étais le plus rapide .

Aujourd'hui au foot je tiens la dragée a des jeunes qui ont 20 ans de moins...
Alors que j'ai fume avant le match...

Mes parents ont accepté ma consommation.
Ce n'est plus tabous.
Pour eux j'allais finir mal.

Là il voit je suis inséré.

Avec ma femme, on prends le choix d'avoir des enfants...

Je prends mon rôle a coeur
J'arrête les MECS.
Je pars dans une structure bien moins motivante mais avec des horaires conventionnelle .

A l'arrivée de mon fils je me mets à 80%....

Une petite vie tranquille.

Passionné par la culture du cannabis...

Je fume environ 75 grammes de cannabis par mois...

Il ne me coûte rien.

Je n'en vends pas.

Je me refuse d'acheter du shit dans les quartiers quand je vois la tournure.
Je partage assez l'idée de Darmanin sur le joint que t'achètes dans le quartier il y a du sang....

Pour être honnête ma consommation ne me semble pas être un problème...

Je prends un réel plaisir à fumer un joint.
Quand je bosse je ne fume que le soir.
J'ai arrêté la cigarette.
Ça fait au moins 5 ans que je n'ai pas été ivre par l'alcool....

Pourquoi tout ça vous me direz...

Il y a deux jours je me suis fait arrêter en voiture...
Avec mes enfants derrière...
J'avais consomme la veille.
Je n'étais plus sous l'emprise...
Ma voiture est à la fourrière .

Je suis en vacance.
Je reprends lundi...

Ce fut un contrôle au faciès...
Je suis assez typé.
Ma voiture était en règle.

Je suis intransigeant la dessus. Car c'était ma crainte...
Je le savais que tôt ou tard ....
Je me ferai b.....

Je m'en suis pris plein la tête à cause de ma profession.
Que j'étais une honte...

En gros ça fait 48 h que j'ai arrêté (contraint).
Je suis hyper partagé....
Je n'ai pas envie de craquer....
J'ai toujours pris plaisir à consommer même après 25 ans de consommation.
La je sais si je m'en fais un qu'il va me faire déprimer...

C'est dure car c'était mon pote depuis 25 ans...
Il m'a aidé, il m a soutenu quand je dormais dehors...
J'ai tout balancé (500g) j'ai arraché 11 pieds...

C'est malheureux mais je trouve cela hyper liberticide.
Je ne supporte plus d'être considéré comme un délinquant .
Mes copains de défonce , mes copains de rue...
A 40 ans il y a eu des morts.
Il y a de nombreux alcoolo dépendant qui sont toujours marginalisé... D'autre on fait des séjours en prison...

Moi je suis parfaitement inséré....
J'ai beau chercher je ne vois vraiment pas ce que je faisais de mal....

Je suis vraiment partage...

La parentalité ce n'est pas toujours facile...
Mon travail aussi... Quand vous êtes confronté quotidiennement à la misère...
La je ne vais plus avoir le permis donc je vais rester oisif sans pouvoir fumer...

Je suis quelqu'un de joyeux .
Depuis 48 h je déprime...

Je n'accepte pas la situation...

Voilà désolé si c'est assez brouillon...

Mais je viens de me lever avec une grosse envie de m'en faire un....
J'ai préféré vous écrire un pavé...

Mais oui j'aime joué à la console en fumant...
J'aime regarde des séries en fumant...

Je ne veux pas aller chez mon médecin.
pour être sous traitement....

Traitement qui défonce bien plus que ma beuh.
Mais tu peux conduire....

Ensuite je crains la bouteille comme alternative.

J'ai repris un peu la cigarette...

Je me tâte avec le CBD...
Mais bon il est bien moins seins que ma beuh (pesticide, engrais, processus pour moins de 0,2%.

Voilà en gros je suis carrément perdu...

5 réponses

Toxicannabis - 30/08/2025 à 12h31

Salut, le plus dur dans cette épreuve ça va être de "conscientiser" tout ce que tu as traversé et savoir qui tu veux être demain et où tu veux être.

Par le biais de ton propos, tu m'as l'air d'être assez entouré, peut-être que dans cette épreuve difficile, tu pourrais trouver de la ressource dans ceux qui t'entourent ?

Je t'invite notamment à ne pas lâcher les activités que tu aimais quand tu fumais même si tu y retrouves un caractère morose sans THC aujourd'hui, ce n'est que passager.

Si la situation est trop compliquée à gérer et que tu ne retrouves pas assez de ressources dans ta vie

actuellement, c'est peut-être aussi le moment d'en créer de nouvelles ?

Je te souhaite beaucoup de courage dans cette épreuve que beaucoup traversent mine de rien, tu n'es pas seul !

LuluB - 01/09/2025 à 09h33

Bonjour,

Merci pour ton retour.

A l'écriture de mon message, je n'acceptais pas la situation.

Aujourd'hui, c'est encore difficile.

Mais plus claire dans mon esprit.

Ce qui rend anxieux c'est d'attendre l'appel de la gendarmerie pour savoir ta sanction…
Je n'ai toujours pas de réponse d'ailleurs.

Je suis quelqu'un d'honnête. Et la j'ai repris mon travail. Je pense que je vais être suspendu. Je ne sais pas comment l'annoncer à mon employeur.

Je suis travailleur social. C'est tabou chez nous.

J'ai des collègues qui disent aux jeunes si tu fumes tu deviens schizo!

C'est un cercle vicieux. Je risque de perdre mon emploi.

J'ai peur de la solitude.

Je sais que je ne consommerai pas du cannabis.

Mais j'ai peur de la bouteille.

Pour le coup, j'ai observé des sevrages alcoolodépendant ce n'est pas le même délire.
J'ai observé aussi des copains devoir arrêter le cannabis se tourner vers la drogue légal qu'est l'alcool.

C'est toujours assez flou dans ma tête.

J'aimerai ne pas avoir de suspension aussi (du moins pas tout de suite), je ne me vois pas arrêter de fumer si je n'ai plus de travail… Ou du moins ce sera encore plus compliqué!

La gendarmerie a été méprisante. Pourtant j'a une vraie estime de moi. Le sentiment d'être une grosse Merde...
Vu leur posture ils auraient été plus tolérant si je battais ma femme.

Oui je vais lever la tête et serrer les dents.
Je n'ai pas craqué.

Après mon corps est encore blindé de THC. Le plus dur est à faire apparemment.

Je suis en pilier pour ma famille.

C'est moi qui assure pour les enfants.

Ma femme est très anxieuse. Et ce n'est pas facile car elle me mets la pression... Je m'en veux de lui infliger cela...

Je ne suis pas seul à vivre cela… Pays le plus gros consommateur... Tu vois des pochons de CBD partout. Et pourtant c'est tabou!

Je n'ose pas le dire....

Je ais essayer d'entretenir ce fil.

Car cela me détends de noter mes ressentis.

Merci.

La vie est belle c'est le monde qui est pourri.

LuluB - 03/09/2025 à 06h58

Bonjour,

Je réponds moi même à mon fil.
Je me parle à moi même...

Ça fera une semaine que j ai arrêté ce matin....que je n'ai pas fumé un joint...

La dernière fois j étais en 5ieme c'était en 2001...

Ce matin c'est pas top...

En vrai le cannabis prenait une réelle place dans ma vie...

Une reelle passion.
Comme un œnologue...

Je n'arrive pas à accepter non plus les raisons du contrôle de la gendarmerie...

J'ai pris 6 mois de suspension.
J'habite en milieu rural.

Il n'y a pas de transport en commun dans notre territoire...

Je travaille sur 2 sites.
Un à 5 km et l autre à 8 km.

Je me suis fait preter un vélo électrique. Je dois me le faire livrzr c est 150 euros...
La cet après midi je vais chercher ma voiture qui était à la fourrière...
Il faut que je sorte 250 euros à la fourrière...

De l'argent que je n'ai pas...
Je ne vais pas économisé sur ma conso vu que je produisais...

Je fume des clopes ce que je n'ai jamais fait.
Et c'est frenchement dégueulasse.

La seule raison qui me pousse à arrêter c'est mon permis.
Et on est beaucoup comme ça...

Je partais toujours d'un constat assez simple... On m'a souvent reproché de fumer des pets mais je n'ai jamais reproché à quelqu un de ne pas en fumer...

Niveau addiction nous ne sommes pas tous égaux.

J'ai eu une adolescence très rock and roll...
Qui fait que j'avais testé une grande partie des drogues avant d'avoir mon premier rapport sexuel.

J'ai des souvenirs de journée au lycée à donf de psylo...

Et jamais eu de soucis de dépendance...

Àpres c' était de la curiosité...
Après la came j'ai pas accroché à l'effet.
Une chance...

Mes en tout cas mes pires soirées où il y a eu des gros problèmes c est sans hésiter l'alcool...

Tout ça pour vous dire que ce qui est dure pour moi c'est de faire le deuil.

Me dire c est finit...
Aujourd'hui le vendredi je suis plus un petit soda ou une lager et un gros spliff de ma weed...

Je n' arrive pas à faire le deuil...

Surtout que la seule raison c est ce fichu permis...

Je suis inséré, je suis à 80 % mercredi je suis avec mes gosses...

J'ai toujours bossé.

Bon a la fin de la rédaction de ce pavé ça va déjà mieux....

Je vais aller me faire un café et me fumer une clope...

Le café on en parle pas mais reelle addiction aussi...
Heureusement j ai encore droit....

Je me suis tâte à m'acheter un cheval... Mais bon pour le mettre devant le boulot....

J'ai téléchargé Jeanne je vais respecter 35 jours.

Je verrai peut être qu après je me tournerai vers du cbd...
Mais bon je lis que lui aussi rends les tests positifs...

J'espère vraiment qu'un jour ça évoluera.

Je ne sais pas si quelqu'un me lis...

Mais moi ça me soulage...

Salut à vous.

Hetfield75 - 03/09/2025 à 18h32

Salut lulu j'en suis à mon 4 em jour de sevrage au 10 ohhc

Dur dur force a toi

????????????

Hetfield75 - 21/09/2025 à 09h20

Après 20 jour d'arrêt hier j'ai chuter j'ai fumé 4 joint après une grosse dispute,je suis allée fumer pensant que c'est pas grave ,mais au réveil grosse prise de conscience de mon erreur et le moral a zéro.

J'espère que ça va aller demain reprise du boulot

Force a vous