

Forums pour les consommateurs

## Arrêt du cannabis besoin d'aide et de soutiens

Par Lilote Posté le 22/12/2025 à 18h25

Bonjour à tous,

Je suis actuellement engagé dans une démarche visant à cesser ma consommation de cannabis. Ce processus est particulièrement difficile pour moi, car je ne bénéficie d'aucun soutien familial (suite à des décès) et mon cercle d'amis est limité.

Mon enfance a été marquée par l'abandon, la violence physique et morale, le harcèlement scolaire et des placements en famille d'accueil.

Mes parents sont décédés.

Mon addiction au cannabis a débuté en 2015, j'ai actuellement 35 ans. Je suis sur le point de terminer ma consommation actuelle et je n'ai pas l'intention d'en reprendre, mais la difficulté réside dans le fait que mes journées sont entièrement centrées sur cette habitude, du matin au soir.

Je consommais afin d'échapper à la réalité, mais à présent, sans cela, je me demande comment retrouver le goût de vivre et l'envie de m'engager dans des activités.

Je recherche une personne qui aurait été confrontée à l'usage du cannabis et qui pourrait m'aider dans ma démarche.

Une marraine ? Une association ?

Merci d'avance pour vos réponses.

### 1 réponse

---

jerem92100 - 23/12/2025 à 09h39

Bonjour Lilote,

Tout d'abord félicitation pour ta démarche d'envoyer ce message ici. Tu es courageuse et pleine de force d'y avoir arrivé.

Je ne coche pas toutes les cases de la personne que tu recherches, car je n'étais pas consommateur de cannabis, du moins seulement occasionnel, comme toi avec d'autres produits j'imagine, comme l'alcool.

Moi c'était l'alcool, j'ai consommé de mes 17 ans à 31 ans, quotidiennement, d'abord 2 verre, puis 3-4 , pour la demi-bouteille et enfin la bouteille de whisky par jour. Je suis abstinente depuis 1 an 10 mois et 11 jours (j'ai toujours l'appli qui compte pour moi je ne suis pas fou ).

Je peux partager avec toi mon expérience d'addiction à un produit, comment je me suis préparé avant, pendant, et après. Mes échecs, mes réussites, ce qui change encore pour moi aujourd'hui.

En tout cas, je reste à ta disposition pour discuter de tout ça, mais sache que tu n'es pas seule dans cette situation.

A très bientôt,

Jérémy