

Forums pour les consommateurs

# Sevrage du cannabis/shit

Par Samhra Posté le 21/02/2026 à 13h56

Bonjour je suis une consommatrice de cannabis depuis mes 13ans et j'essais de trouver de l'aide pour arrêter je pense que en parler pourrais m'aider.

## 1 réponse

---

Caramel16 - 23/02/2026 à 09h48

Salut Samhra,

Déjà, félicitations pour ta décision d'arrêter. Rien que ça, c'est énorme.

Pour te donner un peu d'espoir : j'ai 36 ans et j'ai fumé du cannabis pendant 20 ans, tous les jours, sans exception.

Minimum 2 grammes par jour, parfois le double le week-end.

Donc une consommation vraiment lourde et installée depuis très longtemps.

Aujourd'hui, ça fait 15 jours que j'ai complètement arrêté.

Et honnêtement... je le vis bien.

Ce n'est pas aussi insurmontable que ce qu'on peut lire parfois.

Petit conseil au passage : ne lis pas trop de témoignages négatifs. Certains parcours sont difficiles, c'est vrai, mais chaque personne est différente.

Se nourrir uniquement d'expériences compliquées peut créer plus d'angoisse que nécessaire.

Ce qui a vraiment fonctionné pour moi :

D'abord, être prêt.

Il faut que la décision vienne de toi. Pas pour faire plaisir à quelqu'un, pas sous pression.

Quand l'envie est personnelle, la motivation est beaucoup plus solide.

Ensuite, y aller progressivement.

Je ne me suis pas imposé un arrêt brutal au début. Je me suis fixé un nombre maximum de joints par jour, puis j'ai diminué un peu chaque semaine.

Ça m'a permis de garder le contrôle sans vivre ça comme une punition.

Le plus important : casser les automatismes.

On a souvent des "joints rituels" : avec le café du matin, après le repas, en voiture, pendant une pause...

Au lieu de supprimer tout d'un coup, je décalais.

Je prenais mon café, mais j'attendais une heure avant de fumer.

Petit à petit, j'ai brisé l'association automatique entre certaines situations et le joint.

En général, au bout d'un mois, la consommation est déjà bien réduite et l'arrêt complet devient beaucoup plus simple.

De mon côté, à part quelques difficultés à m'endormir les premiers jours, rien de dramatique.

Le corps et le cerveau s'adaptent.

Si moi j'ai pu le faire après 20 ans de consommation excessive, c'est que c'est possible.

Le plus important, c'est d'y aller à ton rythme et de rester bienveillante avec toi-même.

Courage à toi, tu es déjà sur le bon chemin.