

Forums pour les consommateurs

Arrêt total du cannabis après 15/20 ans de conso

Par Juju76 Posté le 30/08/2026 à 09h13

Salut, je m'appelle Julien j'ai 39 ans. Je fumais depuis mes 15ans. Environ 10 joints par jours. J'ai du arrêter car pris au volant positif (un mal pour un bien). Aujourd'hui, ce sera le premier vrai jour sans... J'ai terminer le dernier cette nuit, j'ai craqué. Quoi qu'il en soit aujourd'hui je n'ai plus rien et je ne m'en ré fournirais pas... Je sais déjà que cela va être hyper difficile. Je ressens déjà les effets du manque... J'espère être assez fort...

J'avais déjà essayer d'arrêter plusieurs fois, sans succès. Dépression, irritabilité ect...

J'ai vraiment envie de men sortir...

Je vais essayer de m'occuper l'esprit le plus possible... Travail, bricolage dans la maison, j'ai mon potager, ma serres mes animaux et bien sur ma famille...

14 réponses

Magnusthered - 07/09/2026 à 08h47

Courage à toi,

J'entre dans mon 11ème jours.

MarieJeanne59 - 09/09/2026 à 10h00

Je fume depuis mes 15/16 ans, je nai jamais réussi à arrêter... j'en était dernièrement à 13/14 joints par jours... je n'ai plus toucher à rien depuis samedi soir(le dernier a ce moment là.) courage à toi c'est très dur mais avec la volonté je suis sure que ça peut aller

Juju76 - 09/09/2026 à 11h05

Merci pour vos réponses et témoignages.

Je n'ai pas refumé depuis.

Je me suis débarrassé de tout ce qu'il me restait.

Je ne vous cache pas que les premiers jours ont été extrêmement compliqué...

Mais j'ai passé le stade des sueurs et de l'irritabilité extreme.

J'avais oublié les cauchemars/rêves c'est tellement intense.

Quoi qu'il en soit je suis déterminé à ne plus y touché.

Une chose me manque c'est les fous rires ect... J'ai l'impression de ne plus avoir de légèreté enfin, je ne sais pas trop comment l'exprimer mais je me sens plus triste...

MarieJeanne59 - 09/09/2026 à 16h11

Je le comprends totalement, je me sens « inutile » voir « rejeter » depuis.. mais le meilleur est à venir pour nous et ça j'y crois, nous serons plus fort que l'addiction.

Magnusthered - 10/09/2026 à 10h07

on souffre d'anxiété, c'est un effet secondaire du sevrage. par contre le coup des rêves qui revient, c'est dingue, j'avais oublié ce que c'était de rêver et d'avoir des cauchemars

lafleur91 - 10/09/2026 à 15h21

Je peux me sentir triste d'un coup et pleurer pour pas grand chose, je me sens envahi parfois d'une grosse tristesse.

Cela fait mon 6ème jour sans consommer, cela faisait plus de 15 ans de consommation au cannabis à peu près 10 joints par jour.

Courage à vous

Yac - 17/09/2026 à 13h44

J'ai fait un bad trip, il y a un mois et demi. J'ai eu peur de mourir réellement 10 jours plus tard, j'ai eu peur de devenir fou en plus de cette peur de devenir fou, j'ai eu une musique qui tournait en boucle dans ma tête pendant trois jours on appelle ça un verre d'oreille, la musique change en fonction de la musique que j'entends dans la rue sur mon téléphone ou à la maison j'ai aussi également remarqué que je répétais ce que je disais aux gens à l'intérieur de moi, attention la musique que j'entends, c'est à l'intérieur de ma tête et non à l'extérieur. Depuis j'ai aussi une phobie c'est de pas me rappeler des visages de personnes que j'ai croisé cinq minutes et qui me sont inconnus et cela m'angoisse et me stresse. Je ne sais pas réellement à ce que c'est le sevrage du cannabis qui fait ça ou si c'est moi qui délire et que mon cerveau est endommagé. Depuis ce Bad trip, je ne dors plus insomnia, penser qui défile rapidement. Cela fait un mois et demi que ça dure. Je prends un traitement pour dormir le soir cyamemazine tercaïn je voulais savoir est-ce qu'il y avait des personnes qui ont vécu la même chose que moi pour me rassurer et qu'au final se sont remis s'il vous plaît répondez-moi

Doudou91 - 21/09/2026 à 15h32

Vraiment pas simple de tout arrêter.. cela fait 4 jours que je n'ai rien consommé (thc et tabac). C'est surtout le soir ou c'est compliqué de ne pas rechuter.. je suis actuellement très irritable et sur le point de rechuter que faire?

Depassage - 23/09/2026 à 04h43

Bonjour, un petit témoignage si ça peut contribuer. Je n'ai pas de recette miracle, je veux simplement présenter ce qui marche chez moi.

J'ai arrêté de consommer depuis maintenant 9 semaines. Consommateur régulier et addict. J'ai un décompte très précis et non volontaire des jours d'arrêt, signe de mon addiction (j'ai arrêté le 20 juillet à 10 h et 30 sec, il faisait beau et sec).

Les deux premières semaines sont très dures, mais ensuite, mis à part des pensées obsédantes, l'arrêt est beaucoup plus supportable.

Je me donne le droit de penser cannabis, de rêver cannabis, mais pas de consommer.

La clé chez moi a été de supprimer tout contact avec le produit. Ma chance, si on peut dire ça, est de ne pas connaître de dealers (autoculture) et de ne pas fumer de tabac (weed pure).

Supprimez vos contacts fournisseurs, supprimez tous les objets chez vous qui vous relient à la substance. Expliquez à vos amis fumeurs votre démarche et, pour ceux qui ne vous encouragent pas ou ne comprennent pas, ce ne sont pas de vrais amis (on fait le tri comme ça).

Évitez d'aller vers le CBD, c'est un faux ami qui ne fera qu'entretenir votre addiction.

Soyez forts et bienveillants avec vous-mêmes.

Ce qui a marché pour moi ne marchera peut-être pas pour vous et peut-être que dans 6 mois je consommerai à nouveau. Mais peu importe, je suis déjà fier de mon parcours et ce qui est pris est pris.

Bravo dans votre démarche, qui est une belle démarche. Soyez certains que ce chemin, même s'il est plus difficile que d'autres, est un beau cheminement vers plus de liberté et de force de caractère.

C'est tout.

Magnusthered - 23/09/2026 à 12h20

Personnellement je suis passé des joints à de la spacefood (beurre de marrakesh) + vape avec nicotine pendant 6 mois et depuis 4 semaines, fini le THC & la spacefood, juste la vape avec nicotine.

Doudou91, si tu as l'occasion de faire un peu de sport...moi je fais de la marche quand je rentre du boulot avec la musique dans les oreilles.

Les jeux vidéos m'aident pas mal surtout en soirée!

Courage à toi en tout cas

Doudou91 - 23/09/2026 à 15h34

Merci pour les infos magnusthered je vais appliquer tes conseils ce soir je revois l'hypnotiseur ca va me faire du bien

Fleursdu34 - 25/09/2026 à 01h54

Bonsoir moi aussi j'ai stoppé depuis 15 jours c'est mieux ainsi même si c'est pas facile du tout physiquement es dans la tête le pire c'est l'entourage j'ai un truc je me défoule sur ma ps5 si tu as une console défoule toi sa aide franchement aller courage

Doudou91 - 25/09/2026 à 07h54

Bonjour, oui j'ai une console. Le plus dur à gérer pour moi ce sont les insomnies dormir que 2h par nuit a peine n'est pas vivable.

Magikyaya - 25/09/2026 à 10h30

Bonjour à tous j'ai été politoxicoman pendant de longues années et toute les drogue y sont passé cocaïne amphétamines allucinogene crack et bien d'autres je suis sobre de toute ces drogues et de l'alcool également depuis plus de 2ans, j'ai arrêté seul , sans aucune aide externe , sans aucun produit de substitution. Ça a été dur mais je l'ai fait!!

Mais je n'ai jamais arrêté le cannabis, et j'en paye les frais aujourd'hui, control salivaire, perte de permis Forcé contraint je doit arrêté mais je ni arrivé pas je suis passer de 8/10 joint par jour à 2/3 mais je n'arrive pas à m'en séparer complètement !! La route risque d'être longue ... courage à vous tous qui êtes dans une citation similaire , et d'avance merci à ceux qui partagerons leur expérience et leur types pour arrêté. Bonne journée à toutes et à tous