© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis

Par Profil supprimé Postée le 18/07/2011 12:11

> Bonjour,
> j'ai 29 ans et fume régulièrement depuis 10 ans (1 ou 2 joints / jour). Depuis quelques années, j'arrive à arrêter pendant 2-3 mois mais je finis par reprendre. Je suis un consommateur solitaire : je fume seul et j'aime l'état dans lequel ça me met, ça m'aide à me détendre, joue sur mon humeur (toujours bonne !!) et mon entourage ne voit aucune différence physique. Je ne recherche pas la défonce. Je fume aussi lors de soirées avec des amis, mais j'arrive à refuser le pétard quand je suis en arrêt. J'ai conscience des effets pervers d'une telle consommation et je suis également conscient de ma dépendance, mais je n'arrive pas à arrêter. De plus, j'arrêtais pour les autres, car ils me le demandaient, mais ce n'est jamais venu de moi. Là encore, je viens d'arrêter car ma femme m'a posé un ultimatum. Je sais que ça va être dur... Je finissais par reprendre car le plaisir prenait le pas sur les inconvénients. Je sais que ça va finir par me manquer, quand je serais chez moi, ça ne m'empêchait pas d'être dynamique et de faire plein de choses.

Mise en ligne le 20/07/2011

Bonjour,

Réussir à arrêter de fumer du cannabis nécessite d'être au clair avec les raisons pour lesquelles on en consomme, ainsi que celles pour lesquelles on souhaite arrêter. Vous décrivez une consommation qui malgré une conscience des effets pervers ainsi que de votre dépendance ne semble pas vous poser problème. Ne plus consommer lorsque cela représente un problème pour son entourage et non pour soi peut s'avérer être difficile.

Vous avez déjà réussi à arrêter durant 2 ou 3 mois parce que votre entourage vous le demandait. Cette fois ci c'est votre femme "qui vous pose un ultimatum", et vous seul pourrez vous rendre compte si cela sera un élément assez motivant pour ne plus consommer, malgré le plaisir que vous y preniez.

Le fait que votre entourage vous demande d’arrêter pose question, et révèle éventuellement un problème dont vous n’auriez pas conscience. Il resterait certainement, si cela n’a pas déjà été fait, à éclaircir les raisons qui font que vos consommations dérangent vos amis ou votre famille. Prendre du recul face à votre situation peut s’avérer être utile afin de mieux cerner les raisons qui font que vous prenez du plaisir à fumer du cannabis, malgré le fait que cela vienne « brouiller » les relations avec votre entourage.

Sachez que nos écoutants restent à votre disposition au 0800.23.13.13, de 8h à 2h, tous les jours, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe. Cela peut vous permettre d'être soutenu, voire conseillé et orienté vers une structure de soin pour faire face à vos difficultés d'arrêt.

Cordialement.