© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage au cannabis seul

Par Profil supprimé Postée le 03/12/2014 23:29

Bonjour,

Je consomme du cannabis depuis 4 ans environ j'en ai 20 actuellement. J'ai décidé d'arrêter seul depuis que j'ai compris que ma consommation était réellement un problème. Je consommais avec un bang, plusieurs fois par jours, une grosse consommation. J'ai pas continué mes études après mon bac par manque de motivation, je me suis renfermé sur moi même..

Il y a maintenant plus de 6 mois j'ai décidé de me prendre en mains et d'arrêter. J'ai commencé par arrêter les bangs avec beaucoup de mal. Puis j'ai réduis ma consommation est depuis 1 mois je ne fume que 3 joints/jours et je ne fume que le soir. J'ai vraiment réussi à limiter ma consommation mais il suffirait de peu pour replonger. Je suis en recherche d'emploi en ce moment et les journées sont longues car l'addiction est toujours là et j'ai très peu de motivation, le manque se ressent la journée, c'est comme si je passais la journée à attendre pour pouvoir fumer le soir.
Depuis que j'ai commencé à limiter ma consommation je revois mes amis, je me suis remis au sport mais je n'arrive toujours pas à arrêter définitivement.

Si quelqu'un peut m’aiguiller pour trouver le courage d'arrêter sans tomber dans la déprim et en restant optimiste je vous en remercie !

Mise en ligne le 04/12/2014

Bonjour,

Malgré vos consommations que vous avez réussi à diminuer fortement, vous décrivez des difficultés persistantes, comme un manque de motivation, ainsi qu'une envie de refumer en journée. Il semble donc que ce ne soit pas tant de courage dont vous avez besoin, mais plus d'identifier le besoin auquel vous venez répondre en fumant. En effet, faire face à un problème de dépendance peut nécessiter, au delà de la motivation, de pointer du doigt les difficultés qui font que vous avez besoin des effets du cannabis. Chacun consomme pour des raisons qui lui sont propres, et chacun trouve donc ce qui peut l'aider en fonction de la nature de son problème initial. C'est notamment en s'interrogeant sur la fonction qu'occupe ce produit dans votre vie, que vous pourrez esquisser des pistes pour arrêter.

Il existe des centres de soins en addictologie où des professionnels peuvent vous accompagner dans ce processus de reflexion, gratuitement et confidentiellement. Ce sont par exemple des médecins, des psychologues ainsi que des travailleurs sociaux qui proposent un suivi sous forme d'entretiens individuels réguliers. Nous vous indiquons ci-dessous les coordonnées d'une structure dans votre ville.

Si cette orientation ne convient pas à vos attentes, ou si vous souhaitez par exemple échanger au sujet de votre ressenti quant au manque de courage nécessaire pour arriver à arrêter définitivement, n'hésitez pas à nous contacter à nouveau. Vous pouvez le faire via le Chat (en bas à droite de la page d'accueil de notre site internet), ou par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :