© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 30/01/2012 à 09h12

bonjours a tous, j'ai 22 ans et j'ai fumé mon premier joint vers l' age 14 ans.Au debut je fumais avec des potes le week-end, ensuite quand j'ai commencé a travaillé vers 16 ans et a avoir de l'argent.j'ai testé les douilles et depuis rien qu 'une journée sans fumée devient tres dificile, je pense qu'a fumé, cela m'enpoisonne la vie. je pense avoir la volonter.
la sa fait deux jours que j'ai pas fumé, je tourne en rond,je fais que dis pender et en plus je suis assez nerveux de nature.J'ai trop de mal a m'endormir.Je dors 3 à 4 heures par nuit, j'ai lu quelque temoignage sur le forum, ca remonte un peu le moral. j'ai entendu parler de l'hypnose pour le tabac, est-ce que ca marcherai pour cannabis? MERCI A TOUS

1 réponse

Profil supprimé - 31/01/2012 à 16h32

Bonjour Simplelife,

C'est le modérateur des forums. Je vous remercie d'avoir posté votre message ici et je tiens à vous féliciter de votre décision d'arrêter le cannabis.

Quand on a eu longtemps l'habitude de fumer du cannabis, l'arrêt est difficile au début mais les symptômes que vous éprouvez devraient s'estomper rapidement. Cependant si cela devenait trop difficile à supporter, je vous recommande de vous adresser à votre médecin qui peut peut-être vous proposer un médicament pour soulager vos symptômes.

Je vous recommande aussi d'être bien au clair avec le fait que vous ne reprendrez plus le moindre joint ou douille pendant des années. Même s'il ne s'agit a priori que de taper quelques "taffes" dans le joint d'un ami. En effet dans le cas contraire le risque de rechute est assez important parce que vous avez probablement été dépendant à cette drogue. Ainsi ne baissez pas votre garde lorsque vous n'éprouverez plus les symptômes que vous ressentez actuellement. Un certain nombre d'anciens fumeurs de cannabis rechutent en effet à ce moment-là, pensant qu'ils sont sortis d'affaire et qu'ils peuvent se permettre de fumer un peu.

Mais l'arrêt du cannabis ne doit pas être qu'une contrainte pour vous. Il est important que vous puissiez vous récompenser de faire ces efforts. N'hésitez pas à profiter de l'énergie que vous retrouverez, de la fierté que vous éprouverez, des économies que vous ferez pour réaliser des projets qui vous tiennent à cœur. Pour éviter de trop y penser, surtout au début, trouvez des occupations qui vous fassent plaisir. La seule chose qu'il faut éviter ce sont les fêtes trop arrosées et où circulent du cannabis. Dans les ambiances festives et l'alcool aidant on a en effet là aussi tendance à baisser sa garde.

Pour ce qui est d'être aidé, je peux vous dire que l'hypnose n'est pas une thérapie scientifiquement validée mais que cela ne signifie pas que vous deviez y renoncer. Si cela vous tente vous pouvez essayer, sans vous reposer pour autant entièrement dessus. De même, si l'arrêt du cannabis rend les choses plus difficiles pour vous, ou fait apparaître d'autres problèmes, il est alors recommandé d'aller en parler avec un psychologue pour voir ce qui se passe et faire le point. En France les Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA) sont des espaces susceptibles de vous aider dans votre arrêt, gratuitement et en toute confidentialité. Leurs équipes sont composées de travailleurs sociaux, de médecins et de psychologues. Vous en trouverez les coordonnées dans "S'orienter" que je mets en lien ci-dessous.

N'hésitez pas, si vous le désirez, à nous tenir au courant de ce qui se passe pour vous ici dans ce forum. Pour en parler vous pouvez aussi appeler notre ligne Drogues Info Service au 0 800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h. C'est gratuit depuis un poste fixe.

Je vous souhaite, au nom de notre équipe, un bon courage. Nous sommes là si vous avez besoin de nous.

Cordialement.