© Drogues Info Service - 16 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

conseils pour arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 19/12/2012 à 17h23

Bonjour à tous, j'ai 20 ans, je fume du cannabis depuis l'âge de 15 ans suite à de gros problèmes familiaux.. Le cannabis à était pour moi un moyen d'évacué tous ses problèmes mais, je n'arrive plus à m'en passé. Quand je n'en ai pas je suis très angoissé, je fais de grosses insomnies, je n'ai plus d'appétit, je suis plus qu'irritable et ça m'arrive même de pété un gros cable de temps à autre. Je ressens aussi une forte démotivation concernant ma scolarité et je suis complètement déprimé, j'ai même du mal à prendre les transports en commun. Récemment, il m'est arrivé de penser au pire.. J'ai donc décidé de me reprendre en main et d'entreprendre une démarche pour enfin y remédier. J'ai tenté d'arrêter seul plusieurs fois, en vain. Je fume environ 1 ou 2 g/j. J'aimerais vraiment pouvoir me sortir de cette galère car cette situation est devenue invivable pour moi ainsi que pour mes proches. J'attends vos conseils avec impatience. Merci.

1 réponse

Profil supprimé - 22/12/2012 à 13h08

Bonjour, Kheops59300

La dépendance physique et psychique au cannabis est une réalité : vouloir tourner la page est une bonne chose, mais cela nécessite d'être accompagné par des professionnels de santé (dans une consultation jeunes consommateurs, par exemple).
Avoir pris conscience de la nécessité de changer de comportement est déjà une étape importante, mais il faut maintenant se tourner vers une équipe pour être accompagné quelques semaines, voire quelques mois.
Bien cordialement.