© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arret du canabis

Par Profil supprimé Posté le 27/10/2014 à 10h36

Bonjour, je fume quotidiennement depuis 6 ans. Au début en soirée pour faire comme les autres mais maintenant c'est devenue une dépendance.

J'ai essayer darrêter à plusieurs reprises mais sans succès. Je souhaite arrêter pour des raisons personnelles, professionnelles et de santé. Je souhaite arrêter sans l'aide d'un médecin. Je sais que je fumes pour de mauvaises raisons : par ennui et habitudes.

J'aimerais avoir quelques conseils ou témoignages sur la manière dont les gens ont réussi à arrêter. Existe il des astuces, occupations qui favorisent l'arrêt ?

Merci

12 réponses

Profil supprimé - 14/11/2014 à 17h48

bonjour,
je fume depuis 30 ans et je traverse une période très difficile. Je fume et je somnole toute la journée, je décroche de mon travail (je suis prof des écoles).
J'ai consulté une addictologue il y a 1 an mais cela ne m'a guère aidée. Je vois un psychiatre depuis 7 ans qui est très professionnel mais lui non plus ne sait pas comment m'aider à arrêter le cannabis.
Je suis en arrêt maladie depuis un mois et je ne peux pas ni ne veux reprendre mon travail. Je suis dans une immense impasse...

Profil supprimé - 18/11/2014 à 11h26

Bonjour R80753 et Mojito,

Vous devez considérer que vous avez acquis de grosses habitudes et que comme "Rome ne s'est pas faite en 1 jour", vous n'arrêterez pas d'un coup de baguette magique. Mais si vous poursuivez cet objectif vous y arriverez. Ce qui paraît très difficile quand on essaye d'arrêter, notamment le fait de se retrouver sans cannabis du tout au quotidien, peut beaucoup mieux passer voire disparaître si on se fait aider efficacement.

R80753 vous dites ne pas vouloir l'aide d'un médecin. Soit, mais voudriez-vous l'aide d'un centre spécialisé dans le traitement des dépendances aux drogues ? Ces centres, les CSAPA, sont gratuits, garantissent

l'anonymat et sont composés d'équipes pluridisciplinaires. Vous n'y serez pas jugé pour votre consommation de cannabis. Vous n'y serez probablement pas aidé directement par le médecin mais plutôt par des psychologues ou travailleurs sociaux qui connaissent le problème. Il s'agit de vous aider à vous reconstruire en dehors de la drogue.

Tous les deux vous voulez arrêter ou du moins vous en avez "marre". Je vous invite vraiment à saisir les aides qui existent près de chez vous. Même si cela n'a pas trop marché jusqu'à présent (pour vous Mojito notamment). Parfois l'aide qui marche tient à la rencontre avec la bonne personne. L'important est de ne pas baisser les bras et d'essayer du mieux que vous pouvez.

Je vous invite à nous appeler pour en parler si vous vous en sentez le courage : 0 800 23 13 13 (01 70 23 13 13 depuis un portable), de 8h à 2h tous les jours.

Vous pouvez aussi utiliser directement notre base de données dans la rubrique "[S'orienter-> http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-]". Entrez votre département et les critères "soins" et "addictologie".

N'hésitez pas à revenir nous raconter ce qui se passe pour vous !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/12/2014 à 21h48

Tu n'es pas seul... Je lutte aussi pour arreter le cannabis et après quelques essais . Voila 3 semaines que je n'ai pas fumé... C'est chiant, c'est dur ... mais c'est pour la bonne cause... Je fumais aussi par ennui et par habitude. c'est difficile de trouver de nouvelles occupations, de se créer de nouvelles habitudes!!!

J'ai essayer psychiatre indépendant qui voulait m'interner pour m'isoler de "ma drogue"!! Je suis allé rencontré une infirmière et une psychologue addictologue qui m'ont à peine ecouté... on se sent vraiment seule quand on décide d'arreter le cannabis (il faut bien dire que tout mon entourage -ou presque- est fumeur...). J'ai la chance d'avoir un travail qui me plait et m'occupe mais chaque soir est une "lutte" pour ne pas se retouver tenter.

Je fais du sport mais cela ne m'empechait pas de fumer... je vais essayer le yoga pour essayer de m'occuper car je commence à trouver le temps long... après les pleurs et les insomnies, je recommence à trouver un rythme mais l'envie revient avec le bien etre... Je me sens bien alos pourquoi ne pas tenter quelques taff pour déconnecter 5 min et retrouver ce qui me plait dans le cannabis (et que j'avais perdu avec la dépendance... et ce besoin incontrolé...)

Il faut trouver des activités qui vide la tete (on peut pas aller courrir tout le temps, nager tout le temps, travailler tout le temps... trop fatiguant!). Essaye le puzzle ou le coloriage. Cela peut paraître enfantin mais il faut arrêter de réflechir à cet "arret". (et pourtant je suis sur un site qui parle de ca!!). Je me fais offrir un Numero d'art pour Noel... J'espère que cela m'aidera à prendre du bon temps sans artifice! Car au fond, tout est plus drôle et plus facile avec le cannabis... mais tout est plus faux aussi...

Et ne pas compenser par l'alcool ou les anxiolytiques... pour moi, c'est important parce que que si tu veux vraiment arreter... il n'y a que la volonté... oublie le regard des autres et deviens ton meilleur ami. Que dirait-il s'il connaissait ton envie pour arreter de fumer, tes essais, tes echecs... Parles en autour de toi... Même si tu as l'impression d'embeter le monde, c'est nécessaire. J'ai en tete une phrase que l'on m'a dit: tu

peux toujours fumer après une journée difficile, ça ne rendra pas la prochaine plus facile... à méditer ...

3 jours, 3 semaines, 3 mois, 3 ans... 3 jours de pleurs et de sensations exacerbées.... 3 semaines d'insomnies mais de nouvelles sensations (interessantes)... 3 mois , j'en suis pas encore là! mais j'espère pouvoir temoigner encore...

Profil supprimé - 18/12/2014 à 18h23

Accrochez-vous et ne vous culpabilisez pas si cela ne marche pas du premier coup ni comme dans les livres. Il n'y a pas vraiment de recette miracle, sauf bien sûr se couper du monde... et chacun est différent, il vous faut trouver les moyens qui vous conviennent à vous.

Se donner des objectifs petits, réalistes et progressifs: par ex, se donner une heure avant laquelle vous ne consommerez pas (ex le soir seulement), et le reste du temps vous vous motivez pour tenir en pensant à cette heure. Ce genre de truc n'est pas trop brutal, on peut tenir en se "réjouissant" pour la prise au moment où vous vous l'êtes fixée, et surtout, ca permet de se poser des premières limites et de les tenir. Psychologiquement ca n'a pas de prix...
Une fois qu'on a commencé à se poser des limites et à s'y tenir, vous pouvez doucement les augmenter, genre quantité consommée, nombre de prises, etc.

Il faut aussi s'occuper l'esprit. La prise de toute drogue devient très vite un rituel, qui en lui-même est attractif et réconfortant. Il faut donc trouver d'autres rituels, dans la vie quotidienne et surtout aux moments où vous avez l'habitude de consommer. par exemple des activités en extérieur, en société, des endroits où typiquement vous ne pourrez pas consommer, ni même y penser (dans l'idéal)...

Enfin, mais là encore cela dépend de chacun, il est aussi possible d'arreter d'acheter du produit (même temporairement). Cela change un peu le "dilemne" du consommateur: essayer de se raisonner quand on a du produit est très difficile voire impossible, on met sa conscience dans la poche, on arrete de réfléchir et on se laisse porter par l'habitude. Alors que si l'on n'a pas de produit la question est beaucoup plus vite réglée. Ce n'est plus un choix mental, c'est une impossibilité pratique. Evidemment, ce n'est pas facile à vivre, mais peut-être plus facile à réaliser. Pour ceux qui aiment se taper la tête contre les murs

En tout cas, il est jamais trop tard pour y arriver, ca veut dire qu'il faut continuer à essayer (mais sans culpabiliser pour autant).

Moderateur - 19/12/2014 à 11h06

Bonjour Ioupi et moriarty74,

Bienvenue dans nos forums et merci pour vos retours d'expérience et vos conseils qui sont très justes !

Comme le dit Ioupi, s'occuper est important mais ce n'est pas non plus si facile. En tout cas Ioupi vous ne devriez plus en avoir pour très longtemps à "souffrir" de votre arrêt. Le cap du mois d'abstinence (dans une semaine !) est semble-t-il assez libérateur.

Bon courage et merci d'avoir laissé vos témoignages ici !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 25/12/2014 à 05h31

Bonjour, je trouve que ioupi est de bons conseils, mais pour ma part,je pense qu'il faut arrëter complétement,,je suis incapable de gérer ma consommation!.Avoir de nouvelles activités même si cela peut demander beaucoup d'effort....
j'ai arrêteéil y a 18 jours, avec une petite rechute une journée.
Je commence à retrouver le goût de lire, mais le sommeil est difficile,insomnies.
N'hésitez pas à contacter le csapa de votre département,c'est un service d'écoute anonyme et gratuit.
Bon courage dans vos démarches.

Profil supprimé - 26/12/2014 à 15h57

Bonjour,

Je suis également un fumeur de longue date. Aujourd'hui cela va faire un an que j'essaie d'arrêter. Je fais occasionnellement des rechutes mais je pense être sur la bonne voie pour arrêter.
Je poste ce message pour donner mon expérience et mes conseils qui m'ont quand même grandement aidé à diminuer.

Voilà, j'ai commencé à fumer régulièrement à partir de mes 14 ans, (j'en ai 22 aujourd'hui), au début le cannabis m'apportait tout ce dont j'avais besoin (rire facile, potes, détente, oubli des soucis, etc.). Maintenant, je ne ressens plus du tout les mêmes effets (stresse, paranoïa, repli social, craintes, etc.) et pourtant je continue à fumer.
Pourquoi ? Parce que mon cerveau en redemande toujours, il s'est habitué à cette substance et cherche à me faire craquer dès que l'odeur ou la vue du cannabis est présente.

En 2013, je me suis fait arrêté avec 10 grammes de shit sur moi, j'ai du passer devant un juge et ma sentence fut d'aller consulter un spécialiste (addictologue). Il m'a suivi pendant 6 mois.
Au début j'y suis allé avec beaucoup de convictions et de détermination mais je me suis très vite aperçu que ses conseils n'étaient pas forcément ceux que j'avais envie d'entendre. Il m'a proposé de faire une "luminothérapie", c'est une semaine ou deux d'hospitalisation où l'on te réveille tôt le matin pour te mettre devant des lumières (comme des UV).
Ce "traitement" permet de recadrer le sommeil afin de retrouver un équilibre et se détacher peu à peu de ses insomnies.

J'ai décidé d'arrêter de voir ce médecin parce que ça ne m'aidait pas vraiment à arrêter. Disons que ma consommation était devenue complètement irrégulière. J'arrêtais pendant une semaine et la semaine qui suivait, je reprenais encore plus sévèrement.

Je me trouvais un peu dans l'impasse avec moi-même. Je me sentais un peu coupable d'arrêter les consultations car je n'avais pas réussi à atteindre mon objectif même si j'avais assimilé certains conseils qui m'ont permis de diminuer.

Parmi ceux-ci, il y en avait un qui disait de s'éloigner des personnes qui fument autour de soi. Certes, à première vue, ce conseil peut sembler un peu brutal et infondé mais si on réfléchit bien, il est assez astucieux.

Etant donné que la vue et l'odeur du cannabis me donnait envie de reprendre, si l'on ne voit pas la chose, l'envie est moins forte indubitablement.
Il ne faut pas arrêter de voir ses amis fumeurs pour autant mais juste de prendre quelques distances le temps de se détacher du cannabis jusqu'à être capable de rester impassible face à ça. Si possible, revoir des amis qui eux ne fument pas, apprendre à s'amuser sans ça et retrouver le plaisir des choses simplement.

Par ailleurs, le sport est aussi un bon remède (courir dans des grands espaces verts, salle de sport, clubs sportifs, etc.). Il faut absolument chercher à pratiquer des activités en groupe.
On peut éventuellement changer les habitudes et rituels du cannabis en sortant par exemple au cinéma, au théâtre, etc. (endroits publics où on ne peut pas fumer).

Il est essentiel aussi de pratiquer des activités créatives (dessins, travaux manuels, etc.). Ces activités stimulent le cerveau et lui font oublier l'envie de fumer.

Dès que j'arrête de fumer pendant une à deux semaines, je sens mes sens décuplés, je retrouve ma confiance, mon sourire, ma force.
Si je rechute parfois, c'est que je ne suis pas encore totalement prêt à arrêter définitivement mais je me sens presque être "guéri" car j'ai tendance à haïr le cannabis.

Je serais curieux d'entendre d'autres témoignages et de savoir si mes conseils ont été utiles.
Bon courage.

Profil supprimé - 29/12/2014 à 13h03

merci pour ton témoignage Pedro et tes conseils, tu es jeune et je t'encourage vivement à persévérer dans ta démarche. Moi aussi je déteste le cannabis mais j'ai commencé il y a 30 ans et de façon immodérée depuis 2 ans. J'ai arrêté il y a environ 1 mois,malgré une petite rechute C'est difficile de changer ses habitudes, mais je continue de lutter quotidiennement. Comme tu le dis, il est nécessaire d'avoir des activités, j'ai repris la natation, c'est un bon début pour moi
A long terme, la consommation de cannabis engendre en effet un repli sur soi mais aussi il peut entraîner un sentiment dépressif aigu, ce qui a été mon cas.
J'ai consulté une addictologue il y a environ 1 an et demi et cela ne m'a pas aidé du tout. Elle m'a posée plein de questions sur mon cheminement personnel et m'a même demandé si j'étais homosexuelle, je ne vois pas le rapport!
En bref, j'étais hospitalisée dans une clinique renommée (psychothérapie institutionnelle) pour dépression sévère, et elle m'a dit que je pouvais m'estimer heureuse d'être admise dans ce lieu de soin! Sauf que c'est là-bas que j'ai eu des contacts pour me procurer facilement du cannabis...
Une psychologue du csapa m'a proposé de faire une cure, mais je doute beaucoup car je redoute de rencontrer à nouveau des gens addicts comme moi et de me laisser influencer.
Je ne connais pas la luminothérapie, cela peut aider peut-être...
Surtout, essaie de tenir bon, c'est une drogue très néfaste, crois en mon expérience! (j'ai 45 ans)
Bon courage et bonne année.

Profil supprimé - 20/01/2015 à 17h13

_Salut a tous,
voila maintenant 15 ans que je fume des pétards et peut être 10 ans que je bois de l' alcool en tout genres.

_J' en ai MARRE !! Il m' est arrivé d' arrêté soit l' un soit l' autre pendant des fois plusieurs semaines, mais la

cigarette ELLE, ne m' a jamais laissé tombé et elle est accro a moi depuis que j' ai 13 ans. Ma fille qui en a 10, vit avec moi depuis qu' elle a 8 ans et je ne veux plus qu' elle me voit dans mes pires moments... Je ne travail plus et je reste enfermé chez moi quand je ne suis pas en train de picoler avec les "copains". Elle grandit vite, elle a besoin de moi et non pas d' un légume qui renonce devant tout ses problèmes.

_BESOIN D' AIDE !!!

Profil supprimé - 21/01/2015 à 17h06

Bonjour mojito et Cc Dille,

Voilà, il y a un mois, j'avais posté un témoignage disant que j'avais réussi à diminuer mais que je continuais à faire des rechutes.
Il s'avère que depuis cette date, je n'ai jamais retouché une seule fois au cannabis !! Je pense m'être sevré car je n'en ressens plus du tout l'envie.

Voici les trucs qui m'ont permis de décrocher :
- Ne plus voir ses potes fumeurs pendant au moins 3 semaines (je sais que ce n'est pas une chose aisée. Certains potes auront du mal à l'accepter mais c'est pour votre santé... S'ils sont de vrais amis, ils comprendront)
- Faire du sport, BEAUCOUP de sport (courir, nager, faire du vélo... chacun son truc mais il faut absolument pratiquer un sport, sinon l'ennui refait surface. De plus le sport permet d'éliminer les toxines par la sueur et il produit énormément de dopamine dans le cerveau, une sorte de substituant au plaisir que produit le cannabis)
- Manger du chocolat (je sais, ça peut paraître bizarre mais manger du chocolat produit quelque chose de magique aussi au niveau du cerveau, comme le sport.. Ca rend heureux)
- En parler à son entourage (famille, amis, ... tout ceux qui peuvent être à l'écoute et donner leurs conseils sont d'une aide inestimable. Ils vous soutiendront dans les moments difficiles et vous pousserons à continuer dans cette voie)
- Fréquenter des "bonnes" personnes (oui, il faut changer de fréquentations, voir des gens qui s'amusent sans la fumette, des gens qui sortent, vont au cinéma, au théâtre, ...)
- Ne jamais se laisser aller pendant au moins 1 mois (ce que je veux dire c'est qu'il ne faut pas se permettre une ou deux taffes sur un joint. Ça doit être une abstinence totale !!! si vous brisez votre serment, vous devrez recommencer à 0 !

Je pense m'être enfin débarrassé de cette merde et je peux vous dire que mes journées sont bien plus belles. Je dors naturellement beaucoup plus facilement, j'ai retrouvé ce qu'était de vivre des rêves (et cauchemars aussi... haha), j'ai retrouvé totalement confiance en moi (plus de gêne quand quelqu'un me regarde dans le métro) et je sens que j'ai retrouvé une bonne humeur naturelle !

Voilà, j'espère que ces conseils vous auront aidé, tenez-moi au courant !

Profil supprimé - 28/02/2015 à 15h07

bonjour à tous,

ça y est, j'ai fait la démarche de contacter le CSAPA et j'ai commencé une post cure depuis plus de 3 semaines dans un centre qui me convient bien même si c'est très strict. Je suis déterminée à arrêter complètement le cannabis et pour l'instant cela se passe assez bien. Je fais beaucoup de sport et me resocialise. La cure est de 3 mois, je pense que je vais tenir le coup mais j'appréhende ma sortie définitive. C'est pour cela qu'il est indispensable de changer de mode de vie et d'avoir des activités. Facile à dire, il faut

être fort et ne pas hésiter à se faire aider....
Bon courage à tous.

Profil supprimé - 19/03/2015 à 09h57

Bonjour,

J'ai 38 ans et j'ai fumé de 13 ans à 33 ans, à raison de 12 grammes par semaine, au début c'était pour m'aider à supporter un mal être puis rapidement c'est devenue une habitude, un besoin.
J'ai mené ma barque tant bien que mal, j'ai une vie sociale, professionelle, un enfant...suis entourée de fumeurs et pourtant j'ai arrêté de fumer ily a maintenant 5 ans, une première fois avec une grosse dépression antidépressuers légers ZOLOFT pendant 3 mois puis rechute et cette fois ci arrêt seule avec la foi et la détermination. En effet j'étais prise de crises d'angoisse quand je fumais, paranoia.....
Le maître mot c'est la volonté, la foi et la conviction qu'on est plus fort et puis la vie sans fumette n'est pas radicalement différente c'est juste une illusion.....
Mes mots de fin : ENTOURAGE, FORCE, DETERMINATION ET CONFIANCE EN SOI