© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis

Par Profil supprimé Posté le 15/02/2015 à 23h36

Bonjour à tous, je m'appelle Vins et je suis dépendant au cannabis depuis l'âge de 13 ans je fume de tout herbe hash huile et j'en passe. Ma vie est devenue un véritable enfer tout tourne autour du cannabis j'ai décidé d'arrêter plusieurs fois mais impossible jusqu'à il y a une semaine je me suis fait hospitalisé et la j'ai décidé de ne plus refumer sur le lit d'hôpital ça fait maintenant une semaine je n'ai rien touché mais je ne mange plus dort plus transpire me sent mal douleur dans le ventre je ne sais koi faire !
Aidez moi svp

10 réponses

Moderateur - 27/02/2015 à 11h29

Bonjour Calin95200,

Bravo pour votre décision. Avez-vous tenu le coup jusque là ?

Les douleurs au ventre, l'insomnie, la tranpiration sont des manifestations du manque et du stress provoqué chez vous par cet arrêt. Ces symptômes vont progressivement s'atténuer (certains sont peut-être déjà passés d'ailleurs). Il est vrai cependant que votre forte consommation depuis un très jeune âge risque de rendre les choses plus difficiles. Je crois que vous devez effectivement vous faire aider en ayant recours à un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (CSAPA). C'est gratuit et une équipe de professionnels pourra vous aider à consolider votre arrêt, à atténuer les symptômes, à vous aider à vous reconstruire.

Pour trouver le CSAPA le plus proche de chez vous utilisez notre rubrique "Adresses utiles" représentée par la carte de France stylisée en haut dans la colonne de droite. Prenez rendez-vous.

Pour en paler vous pouvez aussi nous appeler : 0 800 23 13 13.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/02/2015 à 12h39

Bonjour, j'ai moi aussi une très forte dépendance au cannabis, j'ai commencé à l'âge de 15 ans et depuis 2 ans, j'ai consommé jour et nuit de façon très excessive jusqu'à ne plus pouvoir travailler.(j'ai aujourd'hui 45 ans) Ce site m'a conseillé de contacter le CSAPA. Une psychologue m'a alors conseillé de faire une cure. Je suis déterminé à arrêter complétement et je suis en cure au centre de Malvau depuis un mois, en Indre et Loire. Les 15 premiers jours ont été difficiles, sueurs,angoisse...mais je tiens le coup malgré quelques tentations. Ce centre est très bien , c'est strict mais nécessaire, il faut être vraiment motivé pour réussir, cela fait un mois que je tiens le coup et il me reste 2 mois à faire. Je pratique des activités sportives, cela m'aide beaucoup. Dans ce centre, je suis très bien encadrée par l'équipe soignante même si ce n'est pas facile tous les jours Si tu es vraiment motivé à arrêter, n'hésite pas à contacter le CSAPA de ton département Je te souhaite bon courage.

Profil supprimé - 22/03/2015 à 19h28

j'ai anticipé mon départ du centre de post cure dans lequel j'étais hospitalisée, je ne supportais plus l'ambiance et les contraintes.De retour chez moi depuis quelques jours, c'est la catastrophe: grosse déprime et jeu pathologique.(jeu de grattage), tentation de refumer pour oublier,repli sur moi-même. je ne vois aucun avenir pour moi.Je vois mon psychiatre demain (depuis plus de 7 ans!) mais cela ne m'aide plus, je tourne en rond et suis très angoissée, incapable de reprendre mon travail. bref, c'est la grosse déprime...

Moderateur - 23/03/2015 à 10h50

Bonjour Mojito,

Essayons de relativiser cet échec. Ce n'est pas très grave tant que vous relancez la machine d'une autre manière. Les contraintes du centre ne vous on pas plues ? Ok, pas de problème, essayons autre chose, peut-être une prise en charge plus légère, ou alors encadrée différemment ?

Appelez-nous pour débriefer ce qui s'est passé et votre état d'esprit actuel. Reprenez contact avec la psy qui vous suivait au CSAPA. Même si c'est elle qui vous a envoyé là-bas et que cela n'a pas marché je pense qu'elle a l'habitude et qu'elle ne vous jugera pas. Elle sera sans doute reconnaissante que vous puissiez quand même allez la revoir pour envisager d'autres pistes thérapeutiques, d'autres manières de faire. Pour l'instant vous n'avez pas replongé pour le cannabis mais vous reprenez l'addiction au jeu alors c'est le moment d'agir. Ce n'est pas encore trop important et le CSAPA peut vous aider à limiter la casse même si vous n'arrivez pas à faire tout ce que vous aimeriez faire maintenant.

Allez, courage !!

De tout coeur avec vous.

Le modérateur.

Profil supprimé - 30/03/2015 à 19h03

bonjour calin ,je vois quevous faites preuve d'1 grand courage, bien sur vous n'etes pas sorti d'affaire mai s vous avez l'air d'avoir des personnes capables autour de vous et 1 peu de volonté,je suis 1 grand mère et j'ai perdu mon petit fils il ya 7 ans d'1 o d et ça me fait mal quand je vois tant de jeunes noyer leur mal etre dans tous ces produits qui les tuent ,il ne faut pas rester seul faire attention a sses fréquentations et essayer de faire quelque choses de sa vie.je vous souhaite beaucoup de courage

Profil supprimé - 05/04/2015 à 08h31

bonjour,
je suis sortie de post cure il y a 10 jours et depuis je refume quotidiennement. je vis cloîtrée chez moi et je n'en peux plus .Je me sens extrêmement seule.

Profil supprimé - 20/04/2015 à 10h49

Mojito je suis dans la même galère que toi cette connerie ma fait me retrancher chez moi .. bon courage à tous ..

Profil supprimé - 29/04/2015 à 23h00

bonsoir,
j'ai repris contact avec le csapa et j'ai eu un entretien avec une éducatrice.Cela a renforcé mon désir d'arrêter le cannabis. Je vais participer à un atelier d'art thérapie, cela peut m'aider peut-être dans ma démarche. Sincèrement je désire arrêter mes dérapages une bonne fois pour toute.Je suis décidée à me remettre au sport...

Le plus difficile est de ne plus travailler, le cannabis ça démotive complètement. L'important, je pense, est de retrouver la confiance et l'estime de soi, croire que c'est possible de tout arrêter Pas facile...
Bon courage.

Profil supprimé - 13/05/2015 à 20h18

et oui, bon courage à tous car ce n'est pas facile.

Je vis depuis 1 an environ des arrêts et des reprises de cannabis. J'ai l'impression que je fais tout pour "m'en sortir". Je fais du sport, j'ai rencontré addicto et psychologue mais le contact ne m'a jamais totalement satisfaite. Cela m'a aidée, c'est vrai. Je suis très entourée et tout le monde sait que je souhaite arrêter mais j'ai l'impression que personne ne comprends vraiment. Donc je fume seule chez moi, dès que j'ai un moment. et difficle de se déshabituer de cette routine! Je suis partie une semaine en vacances, sans fumette et malgré les difficultés pour dormir et plusieurs pensées par jour, cela s'est bien passé. Alors pourquoi ne pas réussir à tenir ?

Le temps passe. j'ai un petit garçon de 6 ans et je n'ai pas envie qu'il devienne comme moi. Je voudrais pouvoir lui dire (quand il sera plus grand bien sûr) que c'est une belle .... Que je suis dépendante abstinente mais que ça a été dure et qu'il ne doit pas recommencer la bêtise de sa maman. Mais pour le moment, je vis des hauts (quand je ne fume pas ou pas trop) et des bas (quand j'abuse trop!!).

Ca fait du bien d'écrire ces quelques lignes et de partager avec des gens qui comprennent qu'il ne suffit pas de le vouloir très fort pour en être capable...

Bonne continuation dans votre entreprise (parce que c'est un vrai travail sur soi) et au plaisir de vous lire.

Profil supprimé - 28/05/2015 à 11h57

Bonjour,
J'ai 35 ans et je consomme du cannabis depuis l'âge de 16 ans et de la cocaine depuis l'age de 18 ans.
mes consommations sont problématique depuis 5 ans.
Lente descente au enfer il y a 15 mois, je consommait 3 à 5 grammes de cocaine en une seule nuit + du cannabis la journée, j'ai perdu mon travail et ma situation et cela à été très difficile avec ma famille.
Après une cure d'un mois ou je n'ai rien consommé pendant les 15 premiers jours, j'ai refumé du cannabis jusqu'à la sortie au gré de ce qui circulait la bas.
Je travail à nouveau, j'ai un appart mais je n'ai jamais cessé de consommé et depuis 3 mois je suis dans le même cycle infernal qu'avant et sur le point de tout perdre.
Je n'arrive plus à assumer et je n'ai plus d'espoir de m'en sortir; en effet si vous étiez en échec après plus de 50 tentatives comment pourriez vous croire encore en vous ?!
Je culpabilise, déprime, je vais prochainement perdre mon permis, le reste va suivre lentement mais sûrement.
Voila pour dépeindre le tableau tel qu'il est.
Sauf que je sais, je sent que je vais à la catastrophe et je ne veux pas finir comme une merde.
J'ai pris un rdv aujourdhui pour dans une dizaine de jours mais cela me parait loin...
J'ai honte et n'en parle à personne si ce n'est à celle qui partage ma vie, même si elle ne sait pas tout.
Il faut que je me sorte de cette enfer, si vous avez des conseils je suis preneur
aidez moi
bye