© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arrêt de consommation de cannabis

Par Profil supprimé Posté le 26/10/2015 à 22h06

Bonjour à tous,

j'ai 30 ans et fume du cannabis quasi quotidiennement depuis 15 ans. Il y a eu en effet bien plus de jours "avec" que sans consommation durant tout ce temps là et jusqu'à présent mes rares périodes d'abstinence étaient dues soit à un manque de moyens financiers soit à des "pénuries" de cannabis comme cela arrive de temps à autre. Donc, en 15 ans, je n'avais jamais eu d'arrêt "volontaire".

J'ai décidé d'arrêter il y a de cela 2 semaines pour divers motifs, pour ma santé, par amour pour une femme et pour arrêter de dépenser tant d'argent que je pourrais mettre à profit autrement... J'ai eu des périodes de 10 joints par jour et plus, mais ces derniers mois j'avais déjà ralenti ma conso à 2 ou 3 par jour.

Mais l'arrêt total est vraiment très dur, je ne suis pas encore trop irritable ou désagréable mais ça risque d'arriver assez vite puisque comme dit précédemment j'ai déjà eu des périodes sans fumer de cannabis de 3 semaines à un mois mais involontaires. Pour ma part le manque se traduit par de mauvaises nuits de sommeil, des tremblements occasionnels, des bouffées de chaleur passagères, des suées, mal au ventre ,envie de sexe en permanence, pertes d'équilibre occasionnelles, impatience. Je désirerais savoir quels sont les traitements de substitution envisageables et qui serait la personne la plus qualifiée pour en parler ? Peur de craquer au moindre coup dur, peur que sans la drogue qui m'a calmé durant tant d'années cela fasse ressortir ce qu'il y a de plus noir en moi, peur de ne pas y arriver seul, de toute façon personne n’arrêtera à ma place mais ce n'est pas inutile d'en parler à des gens qui savent ce que c'est. Merci de vos témoignages.

3 réponses

Moderateur - 27/10/2015 à 09h48

Bonjour Joe,

Avez-vous vu la réponse que je vous ai faites au niveau de votre témoignage ? Je vous y donne quelques informations concernant votre situation.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/10/2015 à 11h33

Oui je viens de le lire,je vous en remercie beaucoup

Moderateur - 27/10/2015 à 13h56

A votre service !