© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

J essaye de commencer a arretter ma consomation de cannabis se soir

Par Profil supprimé Posté le 06/11/2015 à 22h06

je commence ma premiere tentative d'arret du cannabis se soir je n'ai pas racheter du produit expres je veux m'en sortir et j'espere pouvoir le faire j'ai peur de l'echec

9 réponses

Moderateur - 09/11/2015 à 10h20

Bonjour aberwag,

Bravo pour votre décision ! Si vous voulez de l'aide nous sommes là à votre écoute et prêts aussi à vous donner des adresses si vous pensez avoir besoin d'aide.

Quoiqu'il arrive gardez votre objecitf : "je veux m'en sortir". Il peut y avoir des rechutes parfois et c'est normal que vous en ayez peur. Mais d'une part il y a toujours des enseignements positifs à tirer d'une rechute, d'autre part c'est en jouant le jeu de raconter ici vos difficultés à tenir et, si elle arrive, de raconter votre rechute, que vour pourrez relativiser et avancer plus facilement. Maintenant que vous avez décidé d'arrêter il faut être dans le "dialogue" : avec vous-même, avec les internautes ici, avec vos proches si c'est possible (ceux qui fument avec vous et les autres) et enfin avec des professionnels si cela s'avérait nécessaire.

Vous avez eu une bonne idée en venant annoncer votre décision ici. Continuez !

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 09/11/2015 à 12h02

bonjour et merci pour votre reponse je souhaiterais me faire aider car j ai conscience de mon probleme et sais pertinament que je n'y arriverais pas seul je pense avoir besoin d'une hospitalisation pour sevrage si cela est possible

Moderateur - 09/11/2015 à 12h17

Re-bonjour,

Si vous souhaitez une aide vous pouvez prendre contact avec un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (Csapa), gratuit et confidentiel. Des équipes pluridisciplinaires vous y attendent pour vous aider à construire votre arrêt, éviter la rechute, règler les problèmes sous-jacents qui peuvent ressurgir à l'arrêt, bref tout simplement vous accompagner au long cours dans votre arrêt. Cependant ces centres travaillent essentiellement par un système de rendez-vous non hospitaliers, c'est-à-dire en "ambulatoire". L'hospitalisation pour un arrêt du cannabis est possible dans de rares cas, notamment lorsqu'il y a un risque de "décompensation psychique" à l'arrêt. Autrement ce n'est le plus souvent, heureusement, pas nécessaire.

Je vous invite à utliser notre rubrique "Adresses utiles" dans la colonne de droite ci-contre (cliquez sur la carte de France sytlisée et entrez votre ville ou votre département) pour trouver les Csapas les plus proches. Vous pouvez aussi, si vous le souhaitez, appeler notre ligne téléphonique pour une orientation plus personnalisée.

Bon courage et n'hésitez pas à venir nous raconter ici ce qui se passe pour vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 10/11/2015 à 20h56

Bonsoir !

Je suis une consommatrice de cannabis également, et je n'arrive pas à m'en passer.

En tout cas tu as pris une grande décision et je te souhaite du courage, j'espère que tu y arrivera! Et moi un jour également.

Profil supprimé - 12/11/2015 à 23h19

Moi aussi je suis une consommatrice et ça me bouffe la vie. J'ai besoin d'aide aussi Parce que ça commence à peser sur ma vie et je ne m'en sors plus.
Good Luck

Profil supprimé - 13/11/2015 à 12h53

Bonjour !

Moi aussi je pense avoir besoin d'aide mais tu vois je pense pas me sentir capable d'aller voir quelqu'un spécialisé pour en parler. Déjà virtuellement est un grand pas pour moi!

Mon copain souhaiterai que j'arrête, j'aimerais aussi. Mais quand je ne fume pas j'ai l'impression de n'avoir rien à faire, alors que quand je suis avec mes amies ou ma famille sa ne me manque pas plus que sa. Mais quand je me retrouve toute seule la journée et bien je fume car déjà j'ai l'impression que mon temps passe plus vite, et surtout car j'aime cette sensation !
Mais j'ai envie d'arrêter et surtout je me doit d'arrêter pour cause de problème de santé. À chaque fois que j'ai

terminer ma consommation je me dit "Aller cette fois c'est la bonne j'arrête tout" puis dans les heures qui suivent j'en reprend. C'est un cercle vicieux mais j'espère pouvoir être assez forte pour m'en sortir.

En tout cas si tu as besoin d'en parler n'hésite pas, moi aussi sa me ferais du bien alors la porte est ouverte ! ^^

Bon courage et il ne faut pas perdre espoir

Moderateur - 13/11/2015 à 13h48

Bonjour Elie, bonjour Chaaaaaa !

Chaaaaaa il serait intéressant que vous développiez ce qui fait que vous vous sentez incapable d'aller voir quelqu'un.

Dans ce que vous décrivez de votre consommation je comprends qu'un gros enjeux pour vous va être de réapprendre à occuper vos moments de libre autrement qu'en fumant. Ce que la plupart des gens font. Or, précisément, un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention des addicitons (Csapa) peut vous aider à désapprendre à fumer pour tromper votre ennui et à réapprendre à trouver d'autres "solutions". Un Csapa pourra aussi vous expliquer combien se dire "aller j'arrête tout" n'est pas la bonne solution si vous ne réfléchissez pas plus aux implications, à la prochaine fois que vous serez tentée, aux moments où vous aurez à dire "non", etc. Un Csapa vous aide à arrêter dans de bonnes conditions, c'est-à-dire en étant informée, en vous permettant de faire de vrais choix pour vous, c'est-à-dire en vous rendant votre liberté d'action par le dialogue que vous aurez avec eux.

Alors, encore une fois, qu'est-ce qui vous "arrête" ?

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 17/11/2015 à 21h38

Bonjour à tous,

alors aberwag, tu tiens le coup?

ça fait quelques temps que je ne suis pas venu sur le forum et je me retrouve dans vos discussions. J'arrive pas à arrêter. Pourquoi? Parce que j'ai peur de la vie sans cannabis. Comme toi Chaaaa, je me dis que cette fois c'est la bonne et quelques heures plus tard... C'est dur de vivre comme ça. J'ai essayé le sport, l'hypnose, je me mets au yoga mais chaque fois, je reviens vers le cannabis.... j'ai consulté mais n'ai pas vraiment trouvé l'aide appropriée même si je pense que je devrais re-demandé de l'aide... en fait je crois que j'ai surtout besoin de témoignages et ce site est déjà une première étape. Dans mon entourage tout le monde fume et ce n'est "un problème" pour personne. J'ai l'impression que personne ne me comprends (à part ici). Merci de m'avoir lue,

Bonne soirée!

Profil supprimé - 18/11/2015 à 21h09

Bonsoir à tous

Je suis également une consommatrice régulière de cannabis depuis plusieurs années et je souhaiterais arrêté mais je ne m'en sens pas capable. J'ai déjà essayé à plusieurs reprises mais chaque fois cela a été un échec. Lorsque je ne fume pas j'ai l'impression de tournée en rond, je me sens sur les nerfs et je n'ai pas le moral, alors je reprends pour me sentir mieux et je me sens nul de ne pas y arriver..

Bonne soirée et bon courage à ceux qui ont décidé d'arrêter !