© Drogues Info Service - 8 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Cannabis, arrêter une bonne fois pour toute

Par Profil supprimé Posté le 30/11/2015 à 19h14

bonsoir a tous, voici mon témoignage a propos de la dépendance au cannabis.
Aujourd'hui, j 'arête de fumer. Pour la 4 me fois ! Mais cette fois ci , je vais demander de l'aide auprès du centre de ma ville. je n'y arrive pas seule. La dépendance au cannabis, c'est un poison de tout les jours, un démon latent.
Je viens ici pour témoigner, parce que je pense qu'il faut en parler, que ce sujet si courant ne soit plus un tabou.
"Nan mais je gère"
En fait je ne me suis pas rendu compte que je ne "gérais " plus. est ce que j'ai vraiment "gérer" un jour ?
La 1 ere fois que j'ai arrêter, je me suis re-mise au sport, j'ai fait de la méditation ... c'était bien. Et puis je me suis fait agresser un matin en allant au taf et je me suis remise a fumer.
La 2 eme fois c'est en partant en voyage. je ne me suis pas rendu compte que je ne "gérais" plus . En rentrant, j'ai recommencé.
la 3 eme fois (cet été !) je me suis dit bon je suis motivée (encore) j'arrête ! J'ai tenu 3 mois .... j'ai recommencé il y a 1 mois et demi ... c'est un combat sur la longueur.
J'ai besoin qu'on me soutienne, les amis ne peuvent pas tout porter, et la famille c'est compliqué. Je viens d'un milieu sociale pas évident, mes parent m'ont déjà offert une boulette comme cadeau de noêl ... la bête a de profonde racine
Je n'ai jamais prise de d'autres drogues ... mais je sais que quand j'arrête, c'est la bête change de forme et prend le nom "Alcool "
Une bête métamorphe
Je crois que ça fait 10 ans que je fume des joins quasiment quotidiennement. J'ai jamais touché a d'autres drogues.
J'éspère vraiment, vraiment , qu'a la "permanence " de ma ville je vais pouvoir avoir un soutient, autant psychologique que social. Le cannabis fout un sacrée merdier dans ma vie ! Y'en a peut être qui arrive a stopper une dépendance seul, j'ai essayé, j'y arrive pas.
Cette fois ci, je sens que c'est la bonne. La différence c'est que je vais demander de l'aide, j'ai déjà commencé avec vous qui lisez ces lignes.
je vous fait des gros bisous tiens !

8 réponses

Profil supprimé - 05/12/2015 à 18h07

Bonsoir gae je suis dans la même situation que toi j'ai 21ans et sa fai la 2eme fois que j'arrête mai cette fois si je suis bien décidée à arrêter mai je suis contre les cacher les centre et tout contrairement à ma copine qui me dit qu' il faudrait que jale consulter.. mon point de vue et que si j'ai vraiment envi d'arrêter sa se fera Tte seule sans personne . Jariv pas à areter d un coup je me restreint un peut la je fume un joint le soir quand mm comparer à la semaine dernier ou j'était à 5 6 joint par joint.. pendant t troi moi d arrêter comment a tu fait pour le soir? Bonne soirée et bon courage pour la suite

Profil supprimé - 08/12/2015 à 12h17

salut salut ! des petites news de suivis !
du coup voilà j'en suis a une semaine de sevrage , ça se passe plutôt bien. les 72 premières heures ont étaient un peu compliqués avec crises de larmes et tout .... mois ça va mieux.
J'ai trouvé de l'aide a la maison des addictions de ma ville, c'est d'un grand soutient que de pouvoir parler a des professionnels, comment se gérer, comment gérer son entourage ... vraiment je conseil à tout ceux qui souhaite se débarrasser d'une addiction (ou plusieurs) de chercher de l'aide auprès de gens qui sont formés pour ça.
Je ne prend pas de traitement de substitution, quand ça ne va pas, je pense aux groupes de paroles de la maison des addictions, à leurs combats, leurs souhaits .... leur courage me porte.
Je n'ai pas comblé le manque avec l'alcool, chose habituel dans le sevrage au cannabis.
Pour te répondre Riri, pour le soir, quand le manque est un peu trop grand je sors, je marche avec de la musique jusqu'au moment ou je cesse d'y penser. j'essaye de me trouver des activités qui n'ont pas de rapport avec le cannabis dans ma vie comme de la peinture, ou de la lecture ... ça dépend des soirs. J'ai trouvé du soutient auprès de mes proche à qui j'ai parlé de ma démarche et souvent le soir je reçoit des texto pleins d'amour et de soutient, ça m'aide aussi. A la maison des addiction, ils me donnent des pistes pour "casser" cette habitude du joint du soir. La parole libère, c'est une force incroyable. On est pas seules ... On est jamais seules dans ce combat.
Je te souhaite bon courage, je vous souhaite a tous bon courage, autant ceux qui luttent avec l'addiction, et a l'entourage aussi, parce qu'on vous en fait baver ....
des bisous les lapinous, à bientôt pour de nouvelles aventures !

Profil supprimé - 13/01/2016 à 15h31

Bonjour,

J'espère que ton sevrage se passe toujours bien.

Moi aussi je souhaite arrêter de fumer clope et cannabis. J'ai pris un rdv dans une association d'addictologie lundi prochain. ca fait 10 ans qu eje fume quotidiennement (1 à 2 par jour) mon homme aussi fume mais il n'a pas envie d'arrêter. J'ai pris conscience que j'avais besoin d'aide pour arrêter car sinon je ne m'en sortirai pas. Je le fais pour ma fille aussi, mais je le fais surtout pour moi car je sens que me tire vers le bas et qu'il est temps que j'arrête la fumette lol. Je sais que ca ne vas pas être facile, j'ai déjà fait deux tentatives de sevrage, une avec l'aide de mon médecin traitant mais j'ai repris quelques mois après, il m'avait mis sous benzodiazépine (mal toléré chez moi) et une seconde tentative par moi meme avec millepertuis et passiflore (plantes) cela avait bien fonctionné mais à la suite d'un décès dans ma famille j'ai replongé et depuis j'ai continué. J'aime bien fumé, ca me détend ca me perche, ca me rend créative lol mais je veux mettre fin à ca car ca me rend mal, je psychote grave, j'ai des troubles de mémoire (en ayant fumé, pas à jeun heureusement) et par moment je trouve que c'est les montagnes russes au niveau de mes émotions surtout ces derniers temps. J'espère que je pourrais demander un traitement par plante au centre, je ne veux pas de champix ou zyban ou lexomil, la phytothérapie fonctionne bien chez moi sans effet secondaire.

De plus, je commence une formation professeionnelle dans une école de sophrologie et je ne veux pas etre

sous fumette pour ça lol.

hormis le cannabis j'ai une vie normale et équillibrée avec un homme a mès cotés, notre fille, un travail stable..., pas d'autre drogue ni d'alcool mais j'ai peur de compenser par l'alcool par contre....
Je suis d'accord que ca fait du bien d'en parler, on se sent moins seule.

Profil supprimé - 12/02/2018 à 17h31

Coucou Gae ! Où es-tu ? j'aimerais avoir de tes nouvelles ! A bientôt j'espère !

Profil supprimé - 14/02/2018 à 10h37

Bonjour !

Et ben et ben, je suis abstinente depuis plus de 2 ans maintenant. J'ai retrouvé une vie professionnelle, et la vie sociale est beaucoup plus simple ! Je continue à aller au centre de ma ville pour parler, donner des news. Je suis très fière de moi
Arrêter le cannabis est une des meilleure chose que j'ai fait dans ma vie ! Comme soupape de décompression je suie une psychothérapie avec une psy rencontrée au centre.

Voilà voilà !

Profil supprimé - 27/02/2018 à 16h11

Bonjour !
félicitations !! Tu peux être super fière de toi oui ! comment as tu fait les premiers jours pour tenir ? je me répète chaque que soir que je vais arrêter mais je replonge le lendemain.. si tu as des conseils je suis preneuse..
Ah, ma mère (qui me fournit..) me dit que "ce n'est rien", "tout le monde fumeee" .. peut être oui mais j'ai plus envie moi

Profil supprimé - 16/08/2018 à 23h23

Salut ! Alors tu en es où de ton sevrage ? Je ne suis pas un énorme consommateur de cannabis mais j’aime bien avoir mon petit join par jour et je n’aime pas cette habitude... Aurais tu des conseils pour arrêter ? Au bout de combien de temps t’es tu vraiment débarrassé de cette addiction..?

Profil supprimé - 14/09/2018 à 23h08

salut a tous j'ai 25 ans et j'ai fumer a l'age de 11 ans ,13ans j'ai goûter le cannabis et depuis cette age j'ai jamais arrêter si j’arrête j’arrête pendant 6 mois le max et je reviens ,ce n'est pas facile d’arrêter de fumer le cannabis sur tout quand vous arrive le parano la seul le solution c'est savoir le courage d’arrêter et de penser tout le Temp d’arrêter même si vous étés entrain de fumer penser a arrêter a la place d'imaginer et il faut laisse le corps ce stabilise pendant 15 jours ou plus après vous pouvez commencer le sport petit a petit vous éloigner de la mauvaise fréquentation de ceux qui fume même la cigarette et sa dure ça un certain temps des que vous détester la cigarette .J’espère que j'ai donner des bon conseil j'ai pris ça de mon expérience ça et bn courage a tout le monde