© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

J'aimerais arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 26/01/2016 à 03h14

Voila je me présente je m'appel Benjamin et j'ai 19 ans.
Il y a un peu près 4 ans j'ai commencer le tabac et le cannabis en même temps (le tabac un peu avant) et l'usage du cannabis était a ma première année de consommation "faible" je consommais a peine 1 joint par jour et encore quand je pouvais m'en acheter seulement sinon c'était les copains qui me fesait fumer, puis l'année suivant j'ai continuer ma consommation en l'élevant a une dizaine de joint par jour mais seulement les weeks end et quelque fois en semaine aussi. Ma 3 année de consommation a été celle ou j'ai commencer tout les jours et franchement les effets scolaire on été plus qu'immédiat (c'était l'année de mon bac) j'étais un "bon" elève avant cette année et a raison de 3-4 puis 5-8 joints par jour j'ai vu mes notes et ma motivation descendre grandement pourtant j'étais dans quelque chose de plaisant .. résultat j'ai raté mon bac et j'ai commencer a aller travailler en interim a gagner quelque sous et a charbonner tout les jours.

Enfin depuis 1 ans j'ai commencer d'expérimenter les bongs (ou pipe a eau) et hélas j'aurais du éviter ca .. environ 3 bong par jour (c'est peu pour certain) et 7 joints en moyenne me voila a cracher quelque fois des glaires de couleur fort douteuse (marron jaunâtre) en petite quantité mais quand meme, toux fréquente, depression quand le produit n'est pas la, perde d'argent (j'avais 4000 euros sur mon compte tout bien economiser) et la plus par c'est partie dans la résine de cannabis malheurement et j'ai tellement honte de moi quand je pense ca.. plus bien sur les salaire claqué aussi dedans ..

Hélas pendant un temps j'ai crus avoir raison et être plus fort que le produit et j'ai aussi refuser d'écouter les gens et d'ancien fumeur me mettre en garde je leur disais "mais non le cannabis c'est sain" je continuerais a dire que le "vrai cannabis" reste moins dangereux que l'alcool et de loin. De par vrai cannabis je pense a la bonne herbe de qualité qui n'existe pas trop en France. Je tiens a préciser que je suis un fumeur de résine de cannabis n'ayant pas la possibilité d'obtenir de l'herbe qui on va pas se mentir detruit moins la santé que le Tabac ..

j'aimerais qu'on m'aide je suis totalement dépendant au cannabis je me sent demotivé, pas envie de chercher du boulot, pas envie de passer mon permis juste envie de glander, fumer et voir les copains quand eux ne sont pas en cours ..

J'aurais jamais cru posté un message sur un site comme ca ou j'aurais plutot tendance a craché dessus .. mais je dois bien avouer que je suis a genoux devant l'ampleur de ma connerie ..

Si je ne fume pas le soir parce que je n'ai rien je peux passer une heure ou deux a ramasser la moindre boulette qui traine au sol pour me faire un stick .. Franchement j'ai honte parfois et le bang j'aimerais en finir une bonne fois pour toute, retrouver mes poumons, ma motivation, et mes capacités physique de jeune en bonne santé .. J'me suis mis dans une sale spiral .. J'ai aussi peur de perdre ma petite amie qui me répète que je dois passer mon permis et me trouver un boulot mais j'ai pas de sous .. a cause du shit et si elle devait me quitter ca serait vraiment une situation très complexe pour moi ...

Désolé de l'immense pavé mais c'est la première fois que j'ose avouer avoir un problème ..

14 réponses

Profil supprimé - 27/01/2016 à 08h20

coucou benjamin
j'ai été très touchée par ton message
étant actuellement en cours de mécanique et fumant occasionnellement du cannabi je me suis retrouvée sur ce site...
bon courage pour arrêter parce que je sais que c'est très dur, tu devrais arrêter petit à petit et par exemple le faire pour ta copine , qd tu ne fumes pas penses fort à ta copine ou ta famille ou bien mange .
j'espère du fond du coeur que tu vas réussir , avec de la détermination , tout est possible

PS: il y a quelques jours déjà j'ai regardé un film qui m'a énormement touchée aussi , je te le conseille c'est "christiane 13 ans droguée et prostituée" il est sur youtube si tu veux

Profil supprimé - 28/01/2016 à 11h08

Merci beaucoup, aujourd'hui j'essaye d'attendre 14h pour fumer mon premier joint alors que je suis debout depuis 9h je peux te dire que c'est dur j'ai essayer de fumer une clope a midi pour calmer et ca va alors j'essaye, j'ai aussi pris la résolution de ne plus fumer dans ma chambre ca m'evitera de m'endormir dans les vapeur de tabac et de cannabis. C'est fou moi qui est toujours dit que le cannabis ne provoquait pas de dépendance.. je me suis bien trompé mais je pense qu'avec de la motivation et en pensant a ma copine comme tu m'a dit je devrais m'en sortir ou du moins fortement diminuer..

Si tu fume occasionnellement alors c'est très bien je t'envie, mais ne commence pas tout les jours, et la mécanique est un beau métier faut pas gacher ca a cause d'un produit :/

Le cannabis c'est comme l'alcool, c'est bien mais vraiment pas tout les jours sinon ca on le sent vite passer dans le c*l ...

Moderateur - 28/01/2016 à 16h25

Bonjour Benjamin,

Vous êtes dans une situation qui vous paraît difficile mais j'ai envie de vous dire que je suis malgré tout optimiste pour vous. En effet, vous avez pris conscience de votre problème et vous avez eu le courage de l'écrire. Maintenant vous ne vivez plus "dans" le cannabis mais aussi à l'extérieur. C'est-à-dire que vous êtes désormais aussi spectateur de ce que vous faites, vous l'évaluez et vous essayez de trouver des solutions. Vous avez envie de vous en sortir et vous bougez. Pour moi, à moyen terme, vous devriez y arriver.

Je crois que le conseil le plus important que je puisse vous donner est que vous acceptiez de vous faire aider pour arrêter ou contrôler votre consommation. Pourquoi ? Parce qu'en "travaillant" avec des professionnels vous aurez des interlocuteurs qui vont vous guider, pouvoir répondre à vos question, vous aider à vous fixer des objectifs et à mieux comprendre encore ce qui se passe. Les consultations dans les Centres de Soins,

d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) sont gratuites. Pour trouver le CSAPA le plus proche vous pouvez par exemple utiliser notre rubrique "adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Si cela peut vous aider, sachez que si vous réussissez à arrêter alors la démotivation va disparaître. Vous allez retrouver toutes vos facultés intellectuelles et pouvoir reprendre vos études ou trouver un travail plus stable. Vous allez pouvoir de nouveau faire des économies et vous serez fier de vous. Vous serez plus assuré aussi de garder votre copine et votre relation avec elle a des chances de devenir plus intense, plus sérieuse. Enfin vous trouverez d'autres sources de plaisir, en premier lieu la fierté d'avoir repris le contrôle de votre vie. Le cannabis procure une forme de plaisir toute particulière mais, comme vous l'avez compris, c'est au détriment de tout le reste et cela provoque un enfermement sur soi.

L'arrêt du cannabis se caractérise au début par une forte envie de fumer quand même. C'est ce que vous semblez vivre en ce moment mais sachez que si vous tenez le coup quelques jours cela devrait rapidement s'estomper. En revanche il ne faudra pas en déduire que vous êtes débarrassé de votre dépendance et que vous pouvez vous permettre de fumer un joint ou deux. Cela serait reprendre comme avant, voire pire.

Dans les obstacles que vous allez avoir à surmonter il y a celui d'accepter de faire un peu le ménage dans vos amis. Si vous savez que lorsque vous rencontrez untel ou untel vous allez fumer alors abstenez-vous de les voir. A la rigueur, si vous tenez beaucoup à eux vous pourrez les voir plus tard, lorsque vous aurez consolidé votre arrêt et repris pied dans votre vie.

Enfin, même si vous n'arrêtez pas tout de suite je vous recommande vraiment d'arrêter le bong. Ce mode de consommation vous déchire la tête et ne fait qu'aggraver l'effet du cannabis sur vous. C'est vraiment un mode d'usage "dur", qui quasiment transforme le cannabis en drogue "dure". Rien que le fait de cesser cette pratique va vous permettre d'être un peu plus maître de vous-même.

N'hésitez pas à continuer à raconter ici vos évolutions. Cela aussi cela peut vous aider à arrêter.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/01/2016 à 16h35

wo mais c'est bien ça !!! c'est un peu comme des résolutions faut que tu continues ! et c'est bien mieux que tu fumes une clope que la beuh jpense que cette alternative est pas mal , biensur il faut fairepetit a petit tu as raison mais genre a chaque fois que tu craquerai faudrait tu te punisses par exemple en faisant des abdos ou aller courir , c'est ce que jfais moi quand jai fais un truc mal et ça me donne plus envie de recommencer mdr

Profil supprimé - 28/01/2016 à 19h04

Merci au modérateur pour les conseils, j'ai pas toucher au bong aujourd'hui et la limite ca me dérange pas plus que ca vue que j'ai quand même fumer 3 joints aujourd'hui. J'ai déjé entendu parler de ca, et j'ai même du aller a un centre de prévention a Evry sur ordre du tribunal (a oui parce que en decembre 2015 je me suis aussi fait choper par la police en train de rouler avec une barrette de 6g sur moi, j'ai eu un rappel a la loi et un stage de prévention. D'ailleur les "psycologue" présent la ba son très ouvert a tout type de discutions sur le sujet du cannabis et d'autre drogue (un mec était la pour exta et cocaine). J'y réfléchirai mais j'essayerai d'abord tout seul je m'en tire plutot bien pour mon premier jour a 3 pétard au lieu de piouuuf .. 10 peu-être bien !

Bon sa me démange dans rouler encore un autre mais je pense essayer d'attendre d'avoir manger histoire que ça soit moins "fracassant" ..

Le problème c'est que mon entourage entier fume du cannabis .. Seulement mon meilleur ami a arrêter en septembre dernier a cause d'un bad trip d'eu a un bang.. il avait pas fait de bang depuis 5 semaines il decide d'en taper et la ... le voyage. Enfin le mauvais voyage, puis il a totalement arrêter le cannabis après ca d'un coup, s'en effet de sevrage alors qu'il avait la même consommation que moi (enfin pas tout le temps). Je me dis que c'est ca qui devrait m'arriver mais c'est a peine si le shit me fait planer mtn ..

Bon j'vous remercie bcp en tout cas car j'ai pas grand monde a qui pouvoir parler de ca donc voila ..

Profil supprimé - 28/01/2016 à 19h05

Oui le bang c'est très violent en effet .. et encore j'ai un bang en verre de laboratoire avec des filtration d'eau supplémentaire mais même ca ca vous rend les poumons noir en a peine 1 ans surtout mélanger du tabac avec du mauvais shit de rue ! Et puis la claque que ca met ! On n'est tout mou après ..

Profil supprimé - 31/01/2016 à 14h41

Bravo Benjidu91
Continue comme ça !
T'es pas tout seul. On est là nous, pour t'écouter quand tu veux en parler.
Et la prochaine fois que tu auras envie de te défoncer, pense à l'argent que tu perds, ça peut aider.
Bon courage et bonne santé

Profil supprimé - 04/02/2016 à 01h57

J'ai retrouver un travail, du coup je ne fume plus que le soir, deux ou trois mais sa reste le soir je ne fais rien en suite qui demande d'être "clean" donc ca va et j'arrive a diminuer vraiment si j'y met de la volonté, après arrêter completement c'est difficile pour le moment ..

Profil supprimé - 09/02/2016 à 14h23

Bonjour Benjidu91,

En efeft, tu as eu de bons conseils jusqu'ici.

Ton initiative d'écrire sur ce forum est déja un bon début pour ton arrêt et n'hésite surtout pas à continuer.

J'ai aussi "tapé de douilles" pendant un temps et franchement, la meilleure chose que j'ai faite, c'est de jeter mon bang...

C'est très bien que t'ai trouvé un travail, ça aide à ne pas avoir le choix d'arrêter et surtout, attendre le soir. Essaye de le retarder de plus en plus, de sauter de temps en temps un soir, et diminue petit à petit pour être prêt le jour où tu ne voudra plus acheter.

Essaye aussi de te remettre au sport, courir, ça crève, ça diminue les tensions liées au manque et ça fatigue

pour mieux dormir le soir. En plus, ça permet d'éliminer tout le goudron des poumons...

Bon courage

Profil supprimé - 11/02/2016 à 02h49

Salut à tous, sa s'passe de mieux en mieux mais y'a certain jour ou c'est quand même presque comme d'habitude. Le bang oui j'ai casser mes deux en pvc et j'ai donner mon bang en verre (parce qu'il m'a quand même couter chère) je l'ai donner a un ami fumeur il en fera ce qu'ils veut..

Puis j'ai recommencer vélo et un peu de course a pied, c'est fou parce que avant de fumer j'étais un excellent coureur que ce soit en sprint ou endurance mais depuis la fumette a peine 500 m et c'est le feu dans la gorge et rouge comme un balon mdr

J'ai aussi essayer de pas acheter de shit j'ai pris de l'herbe pour une fois comme c'est plus chère sa m'oblige a moin fumer et puis c'est surement moins toxique que du shit coupé au henné ou je sais quel connerie.

Shiva je confirme les bang c'est vraiment un problème c'est le truck au quel le fumeur ne doit pas toucher car le bang sa encrasse et ca noie carrement l'effet d'un joint donc plus de sensation donc demande encore du produit .. le triste cercle !

Profil supprimé - 19/02/2016 à 19h15

Bonjour,

Bon courage à toi déjà, j'espère que tu tiens le coup.

Je suis à peu près dans la même situation que toi sauf que j'ai 25 ans et que je fume depuis maintenant à peu près 10ans. Tabac, uniquement quand je suis en soirée mais shit/beuh...

Enfin voilà (je vais essayer de la faire courte mais je ne garantie rien..).
J'ai commencé quand j'avais 15 ans, juste en soirée d'abord mais 1 an plus tard, j'ai appris à rouler.. et j'ai commencé à fumer toute seule de temps en temps le soir (en secret dans ma chambre).
Sur le plan scolaire et social, aucun problème direct. J'ai eu mon bac, j'avais mes amis (90% fumeurs), mon copain et je sortais souvent. Donc je n'avais pas de raison de m'inquiéter, nouvelle excuse pour ne pas m'arrêter.

A mes 19 ans, j'ai arrêté mes études (qui ne me convenaient pas) et j'ai travaillé par-ci par-là pour financer l'école que je voulais faire. J'avais un nouveau copain qui fumait quotidiennement et chez qui je vivais les 3/4 du temps. Ma consommation a augmenté en flèche, d'autant plus que j'avais de l'argent pour en financer une bonne partie. Selon les périodes, ça allait de 3-4 joints (fumés à 2) par jour en semaine jusqu'à 5-6. Le week-end, une moyenne d'1 joint toutes les 2h, beaucoup plus si on sortait.

Après cette longue période de galère puis une séparation très difficile, j'ai pu faire l'école que je voulais et je vivais de nouveau chez ma mère (et ses yeux de lynx pour deviner si j'avais fumer). Donc ma conso s'est pas mal réduite (1 tous les soirs, plusieurs en semaine si je sortais).

J'avais déjà conscience que j'étais devenue dépendante (je ne sais pas précisément depuis quand) MAIS (c'est "marrant" le nombre d'excuses qu'on peut se trouver pour ne pas arrêter tout de suite..) comme je me disais à moi même : "Je suis encore jeune et avec toutes les soirées, ça va être dur d'arrêter maintenant".
Pourtant c'était le meilleur moment..

J'ai rencontré d'autres personnes (mon "groupe d'amis" actuel) dont seules 2-3 fument shit/beuh de temps en temps et surtout, j'ai rencontré mon copain avec qui je suis depuis 4 ans. Il est (était..) non-fumeur et à cause de moi, il s'est mis à fumer des joints.
Etrangement, même s'il fume presque autant que moi, il n'a pas l'air de développer de dépendance (il ne veut pas en acheter, ne veut pas apprendre à rouler et si je ne suis pas avec lui, il se fout totalement de ne pas fumer).
Mais tu imagines sûrement à quel point je peux avoir honte de l'entraîner dans cette merde sans fond..
Pourtant, aussi égoïste que peut parfois me rendre la fumette, j'ai continué (et je continue) sans même essayer vraiment d'arrêter.. Ma nouvelle excuse était que j'arrêterai quand on emménagerai ensemble.

J'ai commencé à travailler il y a 1 an 1/2 et on a emménagé dans un ptit studio. On vivait déjà ensemble chez ma mère depuis 1 an (1 joint par soir) et j'avais tenu un mois (le seul mois de ces dernières années où je me suis sentie en forme dès le matin) sans fumer. Ca a été ma vraie seule tentative.
Bien sûr, je n'ai pas arrêté de fumer quand on a emménagé et, même si je travaillais, ma conso régulière est même passée à 2 à 4 joints par jour (seulement le soir).
C'est devenu comme un rituel. Je rentre, je roule. Je mange ensuite, je reroule. Je prends ma douche et je reroule.

Après 5-6 mois, j'ai vu une addictologue.
J'ai réduit un peu ma consommation mais au bout du 5ème rendez vous, j'ai laissé tomber.

Maintenant, je ne bosse plus (mais je cherche, je cherche !) depuis 1 mois 1/2.
J'envoie des CV avec un joint dans les mains, je fume entre 5 et 7 joints (dont 3-4 toute seule).

J'ai envie d'arrêter, depuis très longtemps mais y a rien qui se déclenche chez moi..
J'en suis à un point où mon emploi du temps se fait en fonction de la fumette, je ne sors pas sans avoir fumé avant (les rares fois où je sors encore autres que pour du boulot ou des courses).
Toute la journée je pense à mon prochain joint et tous les soirs avant de dormir, je rumine que je dois trouver une solution pour arrêter. Les 2 me rongent.

Mes parents n'ont jamais rien su, ils pensent que je fument de temps en temps en soirée.
Mon copain aimerait que j'arrête bien sûr mais y a pas vraiment d'encouragement. Il est un peu passif là-dessus.
Et moi, je stagne pitoyablement..

Si je me tourne vers ce forum c'est parce que je pense que (vu qu'avec un psy, ça ne marche pas terrible) parler à des gens qui arrêtent de fumer ou qui ont déjà arrêter pourraient me motiver à faire de même. J'ai cherché des groupes de paroles (style Alcooliques Anonymes) mais rien qui me convienne.. Pourtant avoir un genre de parrain, ça pourrait être pas mal comme aide.

Enfin "bref" ! Voilà..! Bon j'ai pas réussi à faire plus court, désolée, mais au moins c'est dit et j'espère que quelqu'un aura eu le courage de tout lire !

Pitié, au secours.. u_u

Profil supprimé - 21/02/2016 à 20h57

Bonjours, plus personne répond mais au cas ou quelqu'un verrais mon arrêt se passe de mieux en mieux , en faite j'ai surtout découvert que je suis addicte au tabac et non cannabis .. Je m'explique j'arrive désormais a ne

fumer plis aucun joint mais je rescent ce besoin de fumer quelque chose : une clope. c'est juste que le tabac dans un joint est "masquer" on pense avoir envie de fumer du canna mais en faite une simple clope calme tout .. C'est personnel mais je trouve ça parfaitement cohérent par rapport a ma dépendance, j'arrive a réduire le tabac désormais mais c'est bien plis compliqué que le pétard .. A bientôt j'espère !

Profil supprimé - 23/02/2016 à 00h06

Bonjour klem94

je suis désolé je n'avais pas vu votre message, le faite est que votre situation ressemble a la mienne, j'ai posté un autre texte juste après le votre ou je raconte comment je percois la diminution pour le moment. Vous êtes "une" fumeuse si j'ai crus comprendre qui tourne environ a la même quantité que moi environ 9-12g/semaine ? Si ,c'est le cas vous n'êtes pas non plus une grosse fumeuse et diminuer progressivement c'est vrai la solution et ce que je suis en train de faire, le travail est aussi un atout car il permet de diminuer les "pauses bedo" dans la journée en effet et puis sa sort la tete de l'eau on n'a tout de suite une responsabilité un petit peu. Vous dite que vous fumez pas de tabac mais vous devez bien mélanger votre hash avec du tabac ? Je vous conseil en faite déjà d'éviter de rouler avec du tabac même si c'est dur surtout que le hash est souvent la substance la plus fumer par les francais.. Perso je me suis mis a acheter de la ganja plutot ca reduit le tabac ca fait qu'on roule moins aussi car souvent plus chère .. Et puis si elle est bonne elle vous satisfera plus niveau effet que du shit (qui en france est tout le temps coupé et pas fort contrairement a ce que dise les média qui eux dissent que c'est fort lol c'est surtout le produit de coupe qui demonte le crane x) enfin bref vous verrez moins de tabac gros decrochage c'est sur .. La valonté est importante. Parler en a votre copain que vous voulez vraiment arrêter et qu'il doit vous soutenir. Quand vous fumerez un joint de plus que votre cota admetons il n'a cas vous retirez le joint et le jetez pour vous, ou le caché et le vous le donnez plus tard ... franchement ca va vous saoulez je pense mais c'est important ! Et surtout moins de tabac ! diable le tabac ! j'ai franchement remarquer que c'est pas le cannabis qui m'avait accroché mais bien le tabac !

Moderateur - 29/02/2016 à 10h41

Bonjour Klem94, bonjour Benjidu91

Benji tout d'abord bravo pour vos progrès et votre prise de conscience concernant le tabac, qui est tout de même le produit qui fait le plus de morts chaque année en France. La piste de lutter contre sa propre tabagie pour diminuer aussi le cannabis est une bonne idée.

Klem94 vous êtes au moins très lucide sur votre situation et cela devrait être plutôt un atout. La difficulté est de passer de la contemplation (favorisée par le cannabis) à l'action. Pour passer à l'action il faut avoir des motivations. Je crois qu'un travail avec un thérapeute comportementaliste pourrait vous aider à faire le bilan de vos motivations (qu'est-ce qui vous pousse à continuer à fumer versus qu'est-ce qui vous pousse à arrêter). Ensuite, si les conditions sont favorables, vous pourriez, avec son aide, vous attaquer à vos rituels, ces rituels qui sous-tendent votre consommation et qui sont les plus difficiles à arrêter parfois. Dans un troisième temps il pourra aussi essayer de vous aider à déjouer les pièges du "craving" (l'envie d'en reprendre) qui mènent à la rechute. Bref, cela pourrait être une voie à essayer pour vous.

Ou alors, de manière plus "soft", reprendre tout à la case départ avec les addictologues, notamment par exemple en prenant contact avec une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Vous pourrez y faire un bilan de votre consommation et, là aussi, de vos motivations. Un travail de départ assez similaire à celui des thérapeutes comportementalistes mais dans un cadre différent et plus limité dans le temps. Pour trouver une CJC vous pouvez utiliser le formulaire de recherche au bas de cet article de notre site : http://www.drogues-info-service.f...-aide-aux-jeunes-et-a-leur-entourage

Question motivations et soutien, vous pourriez également mobiliser votre copain sur la question. Qu'il vous encourage, qu'il accepte d'arrêter lui-même toute consommation avec vous (plus facile pour lui si j'ai bien compris) serait quand même plus favorable pour vous.

Cordialement,

le modérateur.