© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arret brutal de ma consommation de cannabis

Par Profil supprimé Posté le 13/03/2016 à 17h33

Bonjour, je m'appelle Salim jai 24 ans et j'écris ce sujet pour parlez enfin de ma dépendance. Je fume du cannabis depuis maintenant 6 ans et le tabac depuis 8 ans. Ma consommation as énormément varie avec le temps, ce fut au début occasionnel, puis quelques mois après mon premier joint une consommation excessive du à la vente de ce produit. Je n'ai pas etait un " grossiste " juste un petit 50g ou 100g à vendre pour avoir ma consommation gratuitement. Je suis passer de quelque joint par semaine à 7 - 8 joints par jour. À partir de ce moment tout à changer mes fréquentations, ma volonté et pleins d'autres choses encore. Je me suis marier il y a 4 ans et j'ai eu mon premier enfant il y a 15 mois, ce changement à bousculer ma vie habituelle j'ai donc diminuer quand j'ai commencer ma relation avec ma femme, je ne fumer plus la journée uniquement le soir. Ensuite quand mon petit garcon est arrivé seulement 2 le soir. Puis 1 an plus tard j'ai repris ma consommation presque habituelle, 5 joint par jour repartit dans la journée. Depuis hier j'ai pris la résolution d'arrêter brutalement, la diminution étant déjà faite je pense qu'il est grand temps d'arrêter. Ma première nuit hier etait horrible quasi pas dormit de la nuit des sueurs, aujourd'hui je ne sais pas quoi faire, j'ai essayer de jouer à la console mais apres 1h de jeux je n'ai plus envie car d'habitude il est vrai que je consomme énormément pendant mes quelques heures de jeux. Je préfère en parler sur ce site car mon moral est pas top top je suis vraiment excrable et je n'en parle pas avec ma femme de peur de m'énerver contre elle. Voilà j'en discute simplement avec vous avoir d'autre avis des ressentis et expériences je vous remercie d'avoir pris le temps de lire ce message ou roman plutot lol'et vous souhaite un bon dimanche !

1 réponse

Moderateur - 14/03/2016 à 14h58

Bonjour Salim,

Vous êtes courageux et bravo pour votre décision. Ce n'est pas toujours facile d'arrêter le cannabis mais l'avantage est que les symptômes ne durent pas très longtemps (quelques jours pour les symptômes physiques et l'énervement, quelques semaines pour les insomnies peut-être).

Vous allez être notamment confronté à une forte envie de fumer. C'est souvent ce qu'il y a de plus dur à supporter. Cependant, là également, en quelques jours cette envie devrait commencer à s'estomper. Vous aurez ensuite encore quelques phases d'envie de consommer mais qui seront brèves. En quelques semaines, 2-3 semaines, vous devriez déjà sentir un changement positif chez vous et si vous passez le cap des 4 semaines sans consommer vous devriez vous sentir libéré.

Il est vrai que lorsqu'on arrête et dans la période qui suit l'arrêt il est préférable d'éviter les personnes, les lieux et les activités qui vous font habituellement consommer du cannabis. Ainsi, jouer à votre console si

vous aviez l'habitude de fumer en même temps n'est peut-être pas la meilleure des idées. Essayez de vous trouver d'autres activités qui vous divertissent l'esprit.

Par ailleurs fumez vous du tabac à côté ? En effet, votre énervement peut être renforcé si vous ne compensez pas le tabac que vous ne fumez plus en arrêtant les joints. Ceci dit arrêter le tabac pourrait être un objectif conjoint et beaucoup plus simple à mener même si plus difficile dans un premier temps.

Vous ne voulez pas en parler avec votre femme de peur de vous énerver. Sachez alors que vous pouvez toujours au moins en parler avec nous au téléphone ! Nous répondons de 8h à 2h tous les jours au 0 800 23 13 13. C'est gratuit et confidentiel. Ceci dit nous recommandons habituellement aussi d'en parler avec son conjoint, après tout elle partage votre vie, elle peut être compréhensive sur vos sautes d'humeur si elle sait à quoi s'en tenir et elle peut aussi peut-être vous aider sur certains points.

Cordialement,

le modérateur.