© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Deuxième tentative d'arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 17/03/2016 à 14h08

Bonjour,
Voilà je me lance, aujourd'hui j'ai 23 ans et je consomme du cannabis depuis maintenant plus de 8 ans, en général je fume de 1 à 2 joints par jours mais le week-end ça peut grimpé rapidement à plus de 10 joints en une journée, en plus de la prise excessive d'alcool le week-end avec les copains de "bedhave".

Aujourd'hui j'ai envie d'arrêter de fumé mais je ne suis pas à ma première tentative et en général par manque de volonté je retombe dedans en moins d'1 semaine... Mais là j'ai vraiment envie de tenir cette fois ci car le cannabis est vraiment la cause de multiples problèmes dans ma vie (abandon de mes études, isolement, sortes de crise d'angoisse quand je suis trop entouré de personne, fatigue excessive, perte d'intérêt pour des choses qui m'intéressais auparavant, irritabilité, perte de mémoire, perte de confiance en soi, dépression dû à l'échec, rupture sentimentale dû au cannabis, difficulté dans l'élocution oral et dernièrement je suis sujet a des bad trip ce qui ne m'arrivait jamais d'habitude après avoir consommé...). Je sais que la plupart de ces problèmes ne sont pas tous dû au cannabis mais je pense que le thc à amplifié certains de ces comportements/symptômes.

Le problème dans tous ça c'est que je fume depuis longtemps maintenant et que tout mon centre d'amitiés est basé sur le cannabis. Maintenant quand je vais voir un amis la première chose auquel je pense c'est de me roulé un joint (pareil pour eux), j'en culpabilise tellement c'est triste. Je ne sais même plus de quoi discuter avec eux car plus rien ne m'intéresse,hors mit le foot que je pratique aussi en club et qui est une des seul passion que j'ai.
Je déteste être seul mais je me dis que la meilleur solution pour arrêter serait peut être d'arrêté de fréquenté les seuls amis que j'ai pour pouvoir me concentrer sur moi-même, pouvoir avancé et arrêté cette M..

Mais bon ne travaillant pas en ce moment et étant en attentes d'admission à une formation cela va être encore plus dur pour moi d'arrêté et de trouvé la volonté d'y parvenir. Mais voilà je me dis que c'est aujourd'hui ou jamais et après avoir lu le calvaire de bien d'autres fumeurs sur différents forums, je refuse de devoir airé seul tout le long de ma vie ou de gâché mon futur pour du bédo.
Bon je pourrais encore bien détaillez les malheurs que me fait cette drogue dites "douce" mais bon, mon cas n'est pas si différents des autres addicts de cette drogue.

La ou les personnes qui verront ce message et qui on vécu des symptômes similaire au mien , ça serait vraiment sympa que vous partagez vos connaissances/remèdes pour les symptômes dû au sevrage et au manque. En sachant que j'ai déjà vu plusieurs psychologues dans ma jeunesse et jamais je n'ai ressenti un quelconque apport à ces rdv.
Voila merci pour vôtre lecture et bon courage pour vos démarches.

1 réponse

Profil supprimé - 31/03/2016 à 20h30

salut eddie Malou,

je me reconnais totalement dans ton message, j'ai moi meme fait plusieurs rechute mais maintenant j'ai reussi a arreter totalement sa etait dur les premiers temps (sur les nerf h24, tres irritable, dort mal la nuit ...) moi en meme temps j'ai tout arreter cannabis et cigarette de base j'aimais pas trop fumer des clopes donc c est normal si comme moi si sa fait plusieurs année que tu fume, j'ai du egalement ne plus etre amis avec des " bedaveur" donc je me suis retrouvée sans amis lol mais c'est un mal pour un bien , franchement sa a detruit ma vie l, moi qui avait commencer de fumer juste pour m'amuser, sa ma bousillé la santé, mes relation amoureuse je vais te passer les details, mais en tout cas je t'encourage, moi j'ai fait cure de passiflore qui est une plante naturelle qui t'aide a t'apaiser , je prenais des tisanes bio anti stress et sa ma aider quand meme, ya beaucoup de plantes pour t'aider dans ton arret du cannabis afin de ne pas trop peter un plomb lol.
si tu veux vraiment arreter faut plus frequenter tes amis consommateur sinon tu vas jamais t'en sortir c'est dur mais c'est comme sa et avec le temps tu va te redecouvrir une vie sans le cannabis, des nouveux amis non fumeur de canna, moi perso je revis depuis mon arret lool je te souhaite la meme chose

Bon courage a toiii je te souhaite le meilleur pour l'avenir.

si ta des questions n'hesite pas