© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Difficile d'arreter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 19/05/2016 à 15h36

Bonjour a tous

Je suis un jeune de 19 ans fumeur de cannabis depuis 3 ans.

Je suis accompagné par une association pour jeune majeur et suivi par un (nouveau) psychologue depuis 1 ans et les éducateurs veulent me "forcer" a arrêter le cannabis ; c'est limite du chantage et mon entourage est principalement fumeur... (et donc pas de réel soutien)

Depuis 6 mois j'ai diminué ma consommation de cannabis (de 10 joins a 2-3 par jours) mais je sens que c'est ma limite.

Avant de commencer a fumer j’étais (et je craint que je suis toujours) sujet a du stress "modéré" et impulsif pour un rien... (raison pour laquelle j'ai commencé) que je retrouve après quelque jours d'essai de sevrage c'est aussi désagréable d’être en manque que de se sentir impuissant face a ma consommation.

J'ai déjà été voir un psychologue (qui a contribué a ma diminution) mais je suis plus trop motivé (cause d'un malêtre répétitif)

Je souhaiterais pas non plus me faire hospitalisé, donc je pense que un traitement de substitution est l'une des solution qu'il me reste

Tout soutien, conseil est de bienvenu

3 réponses

Profil supprimé - 01/06/2016 à 10h59

Bonjour darkangel44, je viens de lire ton texte et ca m'a beaucoup touchée.
J'ai fumé du cannabis pendant presque 10 ans, tous les jours sans jamais pouvoir arreter plus de 24h, et tout comme toi j'essayais de controler ma consommation et au mieux de la diminuer. Mais fumer avant de dormir etait indispensable pour que je reussisse a m'endormir (apres des heures de cogitation sur ma vie, moi, mon avenir)
Aujourd'hui ca va faire 8 mois que j'ai tout arreté (alcool compris).
Jamais j'aurais pensé que c'etait faisable, je voyais vraiment pas le bout de cette merde, et pourtant petit a petit j'ai reussi!
Tu dis ne pas vouloir aller a l'hopital (sevrage) ce que je comprends, mais pour moi, sans ca j'aurais jamais pu

mettre un pied devant. Il faut savoir aussi que le sevrage seul, est rarement suffisant parce qu'il n'y a pas vraiment de travail intense sur soi la bas, ca permet juste de depasser le manque (pour ma part en tout cas), alors apres 10 jours de sevrage j'ai fais un centre de soin, sans substitution, uniquement avec des groupes de paroles, un travail ecrit, la vie en communauté avec d'autres personnes en difficulté. Ca a duré 3 longs mois, mais je me suis jamais sentie aussi vivante, aussi forte, je me suis decouvert un courage et une determination que je ne soupconnais pas.
Je crois surtout que j'etais vraiment prete a arreter de fumer et avancer, j'avais atteint un point ou soit je me foutais en l'air soit je changeais du tout au tout, mais l'entre deux etait plus possible.

En tout cas si tu veux en savoir plus sur mon parcours, des conseils ou autre chose n'hesite pas a me repondre et me demander mes coordonnées.

Courage !

Profil supprimé - 03/06/2016 à 17h20

Bonjour DarkAngel,
Je pense que vivredansleclean à touché un bon point et que malheureusement une fois que tu es dépendant tu ne peux plus juste diminué mais que tu dois complétement stopper.
Je n'y arrive pas non plus, je n'arrive même plus à sortir de chez moi c'est pourquoi je suis venue ici sur le forum. Je fume depuis 13 ans quotidiennement, j'ai réussi à arrêter complétement deux fois pendant un an car j'étais à l'étranger mais dès que je reviens en France je retombe dans la dépendance. J'ai essayé de me faire suivre dans un CMP mais le contact n'est pas passé et je n'ai pas suffisamment d'argent pour me faire suivre par un psychologue. Je ne sais même plus si la dépression est provoquée par le cannabis où si au contraire il la calme mais comme toi dès que stoppe le malêtre revient au galop... J'attends depuis un bout de temps de voir si ça passe mais ce n'est à priori pas la bonne solution

Profil supprimé - 06/06/2016 à 13h01

Hey miss-natsuko bravo pour tes 2 arrets d'un an, c'est rare quand on est vraiment dependant d'arriver a arreter grace a "une fuite geographique", je me suis jamais adressée a un CMP pour ma part, par contre je connais un endroit tres bien et gratuit pour te retablir si tu connais pas deja. Perso ca m'aide dans ma vie de tous les jours !