© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

nécessité d'arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 08/08/2016 à 21h47

Alors, pour faire bref. J'ai 32 ans, bientôt 33. J'ai fumé mon premier joint en seconde, y a 18 ans. J'aurai commencé avant mais j'avais peur de sombrer dans un cercle vicieux et d'être tenté par des drogues plus dures. Donc ayant vu mes amis consommateurs ne pas déviés je m'y suis mise. J'ai toujours été du genre baba cool, l'alcool m'ayant toujours rebuté (même si j'ai depuis pris qqs cuites) je me suis tournée vers le shit pour décompresser, détendre une athmpsphere tendue.. Et ça a plutôt bien fonctionner. J'ai régulièrement fait des pauses de qqs semaines pour tester ma non dépendance mais petit a petit, les pauses ont disparus. J'ai fait mes études d'abord dans la voix pro. J'étais une excellente élève tout en fumant quotidiennement. J'ai toujours été entourée de fumeurs et de bon fumeurs. Après mon bac pro, j'ai passé une licence dhistoire . Une fierté , non seulement on est 1% de bac pro a avoir une licence mais en plus je l'ai fait en bossant à côté, en ayant mon appart et en fumant quotidiennement. Mais voilà. Après ma licence, vers mes 26 ans, le cannabis est devenu je pense une des causes a tous mes soucis. Je n'ai pas su arriver au bout de les ambitions professionnelle et la vie privée est un véritable cahos bien trop long et complexe à résumer. En tout cas après de nombreuses réflexions sur ma vie, j'en suis arrivée à la conclusion que depuis 6 ans je subit ma vie. Le cannabis fait office d anti depresseur aujourd'hui. Il est loin le temps des barres de rire et des débats phylosophique . Donc j'ai bien conscience que le cannabis m'entrave et m empêche de faire des choix, de me bouger. J'en ai pris conscience il y a qqs mois et pourtant, impossible d'arrêter. Je suis entrain de fumer mon dernier joint, et j'aimerai bcp ne pas courir demain pour le reapprovisionner. Avez vous des conseils ? Qqn peut il m'aider ou me dire où je pourrais trouver de l'aide ? Merci pour vos réponse. Qqn a y il déjà réussi à arrêter alors qu'il adore ca ?

2 réponses

Profil supprimé - 10/08/2016 à 04h28

Bonjour gej,

Je te conseille tout d'abord d'essayer de réduire petit à petit ta consommation avant d'arrêter, cela limitera les effets du sevrage qui peuvent parfois être très rudes.

D'autre part, tu peux trouver sur le site une liste des centres où tu pourrais te faire aider, tu peux aussi chercher se l'aide auprès de tes proches, tes amis ou encore ton cercle familial si ils sont au courant, même si ce n'est pas toujours évident. Et puis il y a à nous aussi, nous sommes là pour t'aider .

J'ai réussis à arrêter le cannabis ainsi que d'autres psychotropes comme la codeine ou les benzos, sauf que j'ai fais l'erreur de cesser d'un coup

Courage en tout cas !
Cordialement

Profil supprimé - 16/08/2016 à 00h48

Salut!

Nous sommes tous différent je ne pense pas qu'il y ai qu'une solution mais, voici mon experience.
Un matin, je me suis reveillé et je me suis "tiens, ca fait combien de temps que je tappe des douilles?"
Va faisait 12 ans, entre 5 et 10 par jours.

Bon ca, c'est le déclencheur et c'est cool il m'a marqué et je l'ai suivi, mais ca pas de ca que je veux parler.
Je veux parler concrètement, du manque, du mauvais état qui a suivi cela.

Et bien, j'ai eu quelques suées pendant 2-3 jours, j'était vraiment grognons une semaine, de mauvaise compagnie deux semaine.
Et c'était terminé. C'est lourd on est d'accord mais, c'est tout.
Je ne dis pas ici que c'est ce qui t'arrivera précisément mais, c'est un effort de volonté tout betement.
Peut etre que ce sera plus dur que moi, peut etre pas. Mais c'est possible.

Je ne veux pas faire de généralité mais, nous qui nous battons contre une addiction, quelle quelle soit, rappelons nous que nous avons peur mais c'est pas reel! Oui on va en chier, oui c'est dur, mais on peut le faire.

Je te souhaite d'etre fort, on sous-estime beaucoup l'addiction au cannabis, moi je peux meme plus vraiment en fumer maintenant, c'est trop fort, quelle ironie!

Mais ce n'est pas une fatalité.

Je me bat contre une addiction a la cocaine qui est entrain de s'installer, je vais y arriver, y'a pas moyen, j'suis plus fort que ca mince!
Tu l'es aussi, le mental, c'est ici que se joue le combat.
Fais le, t'es fort, tu en es capable.
Courage.