© Drogues Info Service - 15 octobre 2026


Forums pour les consommateurs

# Dépendance totale au canabis

Par Profil supprimé Posté le 07/01/2017 à 13h19

Bonjour à tous, pour me présenter rapidement, je suis une jeune femme de 19 ans. J'ai décidé de poster un message sur ce "forum", parce que le canabis est devenu pour moi un gros problème dans ma vie... Je fume tout les jours depuis 2 ans, dès le reveil j'ai besoin de fumer, sans mes joints je ne mange pas, je ne dors pas, je tremble, j'ai chaud, il m'arrive parfois de vomir lorsque l'impression de manque devient trop pesante. Je me sens faible et stupide d'avoir commencé cette merde, car il faut bien le dire, c'est drôle au début mais après ca vous gâche la vie. J'ai perdu beaucoup d'amis, parce que la drogue est devenue ma priorité, et oui c'est bien triste... J'ai l'impression d'être devenue folle, je suis déprimée comme si la terre entière s'effondrait lorsque je ne fume pas, je hais tout le monde et je reve seulement de fumer. J'ai honte de fumer, et j'essaye de le cacher au maximum, je n'ose plus fumer dehors, ou devant des gens que je ne connais pas, j'ai peur de leur regard, je me sens sale et dégoûtante... Bien sûr niveau finances, tout part dans la drogue, je ne m'achète RIEN à part ca des clopes et des feuilles, ça devient invivable et j'ai l'impression que personne ne peut me comprendre... Je sais que beaucoup ont été dans mon cas, c'est pourquoi j'aimerai avoir leur témoignage pour ceux qui s'en sont sortis. Et j'aimerai dire à ceux qui commencent ARRETEZ tant qu'il en est encore temps, car cette merde va vraiment vous gâcher la vie, je ne pensais pas y devenir accro, et pourtant...

## 10 réponses

---

Profil supprimé - 10/01/2017 à 07h54

Bonjour je me ressens dans les quelques lignes que tu a écrit je cherche à arrêter on pourrait partager et discuter ensemble et s aide surtout bon courage à toi. Olivier

Profil supprimé - 10/01/2017 à 18h19

Bonjour Laure et Olivier.

Je me permets de venir vers vous car j'ai arrété de fumer tout comme vous depuis plus de 2 mois (je n'en suis pas encore totalement sorti) mais les semaines passent et mieux ca va.

Les conseils que je peux vous prodiguer sont les suivants:

-Fixer une date d'arrêt, réduire progressivement votre conso, jeter tout votre équipement de fumeur et se tenir à la date fixée.

-En parler à son entourage, ne pas rester seul dans cette démarche et se faire aider si besoin par des

professionnels extérieurs si besoin. Que ca soit un médecin traitant, un psy ou un addictologue, ces derniers ne sont pas la pour vous juger et vous permettront d'arriver plus facilement.
Moi même je n'en avait jamais parlé que ce soit à ma famille, mon médecin de famille, jamais été voir non plus un psy ou un addictologue avant d'en finir avec la marijuana c'est pourquoi je vous le recommande.
L'arrêt peut faire ressortir des émotions ou des ressentis bizarres (stress,anxiété,fatigue...) qu'il est parfois difficille d'appréhender ou de contrôler par soi même.

-S'occuper du mieux possible, pratiquer d'anciennes activités ou de nouvelles passions, faire du sport, s'investir à fond dans sa vie professionnelle ou familiale.

-S'entourer un minimum, quitter un temps son entourage de fumeur, rester en famille ou avec des amis de confiance.

-Se procurer tout ce qui veut vous détendre (valériane, passiflore, fleurs de bach...) et essayer de se détendre un max par des exercices de yoga, de sophrologie voire de méditation ou d'hypnose. Je pensais que c'était réservé aux originaux mais vous trouverez bien une technique qui marche dans votre cas.

Pour finir y croire, s'encourager mutuellement est très bien (l'application stop cannabis pourrait vous aider aussi).

Après le sevrage est différents pour tout le monde, les deux premières semaines vous devriez avoir quelques petits symptômes physiques (sueurs la nuit, insomnies, baisse d'appétit...) mais après ca sera fini.
Les semaines suivantes votre attention sera peut être encore focalisée la dessus, c'est plus psychologique mais semaine après semaine vous constaterez des progrès.

Bonne année 2017 à vous, gardez espoir et bon courage dans ce processus.
Votre vie n'en sera que plus belle après tout cela.

Profil supprimé - 10/01/2017 à 19h44

Bonsoir thiego

Vous avais tellement raison que je vous envie pour c est deux mois. . Je me sens capable mais sa à l aire tellement compliqué. .Je c est pas par où commencer .au fond de moi je c est que tout seul j'y arriverait pas .je fume depuis tel ment longtemps triste réalité j'ai 23 ans je fume depuis 10 ans ce qui et énorme. ..Je c est pas ce que ç est de pas fumer. . C'est est redicule mais j'ai peur. ..

Profil supprimé - 10/01/2017 à 21h45

Bonjour, avant tout merci beaucoup Thiego pour tes conseils qui me remonte vraiment le moral. Je n'ai pas toucher un joint depuis vendredi, pour l'instant ça va, je dors et mange peu, mais hier matin je crois avoir fais une crise d'angoisse, j'ai senti mon cœur s'emballer, j'ai eu du mal à respirer et j'ai eu des vertiges... Même si j'ai très envie de fumer, je me sens fière de ces quelques jours sans cannabis et j'espère tenir longtemps... Olivier si tu veux discuter il n'y a aucun problème, je ne partage pas mes sentiments à l'égard de canabis avec mes amis j'ai trop peur de leur jugement au vu de mon âge... Je n'ose pas non plus le dire à mon médecin j'ai vraiment l'impression que tout le monde va me juger, peut être un peu de paranoïa mais bon... Bon courage à toi Olivier, je pense qu'il faut que tu sois totalement dégoûté par le produit pour t'en sortir, je pense avoir eu une petite prise de conscience, énumère toi tout les désavantages a fumer, personnellement c'est ce que je fais depuis plusieurs mois et j'ai eu un déclic, si les autres peuvent y arriver pourquoi pas nous... bonne année à vous et merci énormément pour vos messages

Profil supprimé - 13/01/2017 à 19h13

Bonsoir Olivier et Laure.

Olivier pour te répondre, moi aussi cela faisait plus de 10 ans que j'étais consommateur. La peur est un sentiment tout à fait naturel car il y a une remise en question de notre mode de vie et de nos habitudes, considère toi comme ancien fumeur et va de l'avant, pense aux bienfaits que cela va t'apporter et non pas à ton passif de fumeur et aux difficultés que tu vas rencontrer. Imagine toi le futur radieux qui t'attends après de nombreuses années de dépendance, les nouvelles activités que tu vas pouvoir faire, t'accomplir dans tes études ou ta vie professionnelle, les nouvelles rencontres que tu vas pouvoir faire sans tout ça.

Laure les crises d'angoisses sont "normales" selon moi, ton corps et ton esprit se désacoutument du produit pris au fil des années. C'est assez effrayant quand ça arrive mais on n'en meurt pas, apprends à bien respirer du ventre et non pas de la cage thoracique, tu verras t'arrivera mieux à les contrôler les fois ou elles se présenteront dans ton processus d'arrêt. Plutôt que de lutter contre laisse toi aller, c'est un sentiment de perte de contrôle car on ne veut pas lacher prise. Apres une dizaine de crises de ce type je me disais intérieurement "viens saloperie j'ai pas peur de toi" et ça s'estompait rapidement, ne te crispes pas et ne te concentre pas la dessus.

Ne vous sentez pas jugés ou culpabilisés, beaucoup de jeunes fument à votre âge. Vous arrétez justement au bon moment, même si vous avez connus quelques échecs le meilleur reste à venir. Beaucoup s'en rendent compte trop tard une fois que leur vie est deja bien entamée et se considèrent comme ratés.
Vous avez la chance ou la présence d'esprit de vous en être rendus compte au bon moment.

J'insiste sur le fait que se faire aider fait ou peut faire du bien, quelque fois rien que le fait d'en parler...
Si vous ne le sentez pas avec un professionnel conseillé ou avec votre médecin parlez-en à un de vos amis proches qui ne fume ou avec votre frère ou soeur.
Quand on est tout seul la tête dans le guidon ca parait insurmontable parfois.

Laure je te sens bien partie mais Oilivier toi aussi faut y croire, tu peux le faire.
Moi en tout cas je crois en vous.

Bon courage à vous, dans pas longtemps vous relativiserez de tout ça et vous pourrez en rigoler en y repensant.

Profil supprimé - 19/01/2017 à 10h54

Bonjour Olivier et Laure
Bonjour Thiego

J'envoie ce message pour vous faire partager mes expériences et mes conseils à propos du cannabis. J'ai eu 20 ans il y a peu et j'ai eu des problèmes de santé à cause du Cannabis et cela fait 2 ans depuis ce mois-ci que j'ai arrêté le Cannabis. Je suis entièrement d'accord avec Thiego sur plusieurs choses. Tout d'abord il n'est jamais trop tard pour arrêter, et surtout il ne faut pas avoir peur de se faire aider, les psy,médecins,addictologue ne sont pas la pour vous juger et sont des professionnels de la santé qui ont l'habitude de traiter ces questions. L'entourage et les proches sont le plus important pour en parler et se confier. Quand j'ai eu mes soucis javais 16 ans et je n'ai jamais voulu en parler à mes parents et j'ai eu tord, si vous en parler à vos proches ils ne pourront que vous aider. Si vous avez des passions ou des choses que vous adorez faites le à fond ! Moi c'est la musique qui m'a aider à passer au dessus du cannabis.

Entourez vous bien, confier vous n'ayez pas peur, il n'est jamais trop tard pour arrêter et trouver un passe-temps qui vous fasse plaisir autre que le cannabis. Désolé j'ai peur de paraître moralisateur mais ça me

fait plaisir d'aider et de soutenir des gens qui essaye d'arrêter car moi aussi on m'a soutenu.

Si vous voulez continuer à discuter il n' y a pas de soucis !

Profil supprimé - 25/01/2017 à 14h46

Bonjour Gael4435.
Merci pour ton retour.
Je me permets de m'adresser à toi car j'aurais plusieurs question à te poser sur le sujet du cannabis et son arrêt.
Ca serait vraiment sympa à toi d'y répondre pour pouvoir m'éclairer sur certains points.
Tu parles de problèmes de santé, serait-ce trop indiscret de te demander ce qu'il t'ai arrivé de grave suite à cette consommation? Problèmes physiques dus à inhalation du produit au était-ce davantage mental genre dépression ou autre? Deux ans de consommation "ne paraissent" par excessives par rapport à d'autres cas donc avais-tu une grosse consommation durant ces deux ans (plusieurs grammes par jour)?
Tu parles de deux ans pour t'en sortir? peux-tu me dire par quels moyens tu t'y ai pris et quels spécialistes as-tu consulté stp? De meme tu parles de la musique, as-tu pratiqué d'autres loisirs comme le sport qui t'ont aidé durant ton sevrage?
Quels symptômes as-tu ressenti durant cet arrêt? Combien de temps on t'il duré?
As-tu réussi à poursuivre tes études ou ton travail durant cet arrêt?

Merci d'avance de bien vouloir me répondre.
Je suis bien content que tu t'en soit sorti malgré les difficultés que t'as pu rencontré, cela représente un vrai signe d'espoir voir même un exemple pour nous.
Moi après dix ans de conso j'en suis à presque 3 mois d'arrêt, c'est pas facile mais je tiens bon, je ressent des progrès tout les jours. Je met toutes les chances de mon coté et je pense m'être bien entouré dans ce processus (médecin de famille,famille,addictologue,psychiatre et psychologue).
Je participe à des groupes de paroles pour me sentir mieux et pour aider les autres d'ou l'intérêt de ton témoignage.
Etant très cartésien je n'aurais jamais imaginé un jour faire appel à ce type de professionnels extérieurs mais la fin justifie les moyens (un peu dommage de ne pas s'en être rendu compte avant ^^).

Je compte sur toi et je te souhaite beaucoup de bonheur dans ta vie sans accoutumance et j'espère qu'Olivier et Laure si vous lisez ces lignes vous tenez le coup, auquel n'hésitez pas à revenir vers ce fil de discussion pour en parler.

Live Life Have Fun

Profil supprimé - 28/01/2017 à 13h55

Bonjour Thiego

Ça ne me dérange pas du tout de t'éclairer sur ce qui m'est arrivé. J'ai commencé la cannabis à 15 ans et j'ai tout de suite commencé à consommer beaucoup, je n'ai pas fumer longtemps du tout mais beaucoup pendant peu de temps. Suite à ça je n'ai pas eu de problèmes physique mais j'ai fais une dépression de trois mois et j'ai effectivement commencer à voir un psy. J'ai donc pris des médicaments et fumer par dessus ce qui ne m'a pas aider et j'ai donc fais un séjour en cure. Attention je ne veux pas vous faire peur du tout, chacun et différents et une forte consommation pendant peu ou beaucoup de temps ne signifie pas un séjour à l'hôpital. Dans mon cas, j'étais plutôt quelqu'un d'un peu sensible et donc le cannabis ne me correspondait pas du tout. Si tu veux j'avais une fragilité de base qui faisait que le cannabis ne me correspondait pas.

A ma sortie j'avais beaucoup de médicaments ce qui a fait que j'ai eu une période d'arrêt dans mes études qui a durée 6 mois environ et ou j'ai pu avoir le soutien de mes amis, parents et proches mais aussi celui des psy et ça ma beaucoup aider. Je n'ai pas vu beaucoup de spécialistes mais un psy m'a beaucoup aider et surtout j'ai pu compter sur mon entourage. J'ai ensuite commencer la musique et le footing avec mon père qui m'ont permis de ne plus penser au cannabis et de me remettre petit à petit dans la vie.

Pour les symptômes du à l'arrêt j'avais surtout des sueurs la nuit et une envie de fumer quand on fumait autour de moi et de temps en temps quand ça n'allait pas trop mais les médicaments m'ont un peu aider dans le sevrage aussi.

J'ai du arrêter mes études pendant 6 mois mais c'a na pas été grave du tout ça m'a permit de me recentrer et de réfléchir sur ce que je voulais faire vraiment plus tard et de bien m'entourer et me reposer.

Aujourd'hui ça fait deux ans que j'ai arrêté et je ne me suis jamais aussi senti bien dans ma peau je suis très épanoui dans ma vie sociale mais aussi dans mes études qui me plaisent beaucoup et j'ai la pêche !! Alors je t'encourage vraiment à continuer ton arrêt !!! C'est génial ce que tu fais, les groupes de paroles c'est super, c'est vraiment bien de parler. D'ailleurs si tu veux continuer à parler je suis la.

Désole pour le pavé

Peace

Profil supprimé - 02/02/2017 à 14h30

Bonjour Gael.
Merci infiniment pour ta réponse et de m'avoir expliqué en détails ton expérience.
Je me reconnais beaucoup dans ce que tu m'as raconté.
Moi même après plusieurs crises d'angoisses survenues en septembre j'ai plongé dans une profonde dépression, j'ai donc pris la décision d'arrêter de fumer en octobre, comme toi je pense qu'une fragilité/sensibilité de base additionné à ma consommation de cannabis m'ont en grande partie amené à cet état.

Depuis je remonte la pente petit à petit, je suis également sous antidépresseur à faible dose depuis un gros mois, cela me permets de sortir de la situation dans laquelle j'étais et ou je ruminais des idées négatives du matin au soir.
Encore aujourd'hui j'ai encore du mal à me concentrer pleinement, être heureux dans ma vie de tout les jours comme passer de bons moments avec mes amis comme avant, me sens assez mou et ai quelques problèmes de mémoires à court-long terme (ce qui était plutôt une de mes qualités avant).
J'espère bientôt me remettre à travailler et quitter le domicile de mes parents ou je me suis réfugié depuis cet épisode.

Comme toi le sport et d'être entouré par la famille, encadré par un psy me font beaucoup de bien.
Tu as tout à fait raison quand tu dis que ne veux pas faire peur à ceux qui sont sur ce post ou autres qui seront amené à le lire, chaque cas est bien différent et la façon d'appréhender l'arrêt/sevrage du cannabis peuvent varier énormément selon les situations.
Certains gros fumeurs pourront s'en sortir facilement et sans grosses difficultés alors que pour d'autres cela sera plus long et nécessitera plus de travail et un accompagnement.
Le fait étant qu'on se focalise beaucoup sur le temps que ça prend, le plus dur étant le facteur psychologique après l'arrêt.

En tout cas ton abnégation et ton courage dans cette situation sont vraiment encourageants, les moments durs à surmonter surement des moteurs dans ta vie actuelle.
Moi après plus de 10 ans de consommation et avoir pensé à arrêter plusieurs fois, je me dis que c'est peut être un mal pour un bien, j'espère vivre une vie d'autant plus belle après ces moments un peu compliqués.

J'espère que tout se passe bien pour toi maintenant et que tu cartonnes dans tes études.
Te parler me fait beaucoup de bien comme parler dans les groupes de paroles, ça fait avancer et relativiser.
Si t'as d'autres choses qui pourront m'éclairer ou d'autres conseils ils seront bien sur les bienvenus.

Désolé à mon tour pour le roman.

Bye

Thiego un repenti du bédo.

Profil supprimé - 05/02/2017 à 14h04

Bonjour Thiego,

Je suis entièrement d'accord avec ce que tu dis. De mon côté je pense que l'arrêt du cannabis n'est pas un moment super agréable à passer mais il faut que tu te dises que c'est provisoire et que ca va aller mieux au fur et à mesure. Petit à petit ça va aller de mieux en mieux et tu va être plus en forme.

C'est super que tu fasses partie des groupes de paroles, je pense sincèrement que ça peu beaucoup t'aider. Si tu veux continuer à échanger je suis la, il n'y a pas de soucis, et si tu as d'autres questions n'hésite pas non plus.

Peace

Gaël