© Drogues Info Service - 18 juin 2025


Forums pour les consommateurs

# Aide à l'arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 06/10/2017 à 12h20

Bonjour.

J'ai commencé à fumer pour faire comme les autre et pour compenser un mal être au fond de moi.
Actuellement je fumes 10 à 20 joints par jour.
J'ai vraiment envie d'arrêter car cet esclavage me tue.
Au quotidien je n'ai pas beaucoup d'ami donc personne à qui parler.
Je n'ai aucun soutien et je me sens seule face à cette addiction
Aidez moi!

## 4 réponses

---

Profil supprimé - 07/10/2017 à 14h57

Bonjour Sals,
il y a quelques temps j'ai fait un topic avec mes petites "techniques" qui m'ont permis d'arrêter le cannabis, jusqu'à aujourd'hui je n'ai toujours pas repris ça fait plus d'un mois, jette un coup d'oeuil ici peut être que ça pourra t'aider :

http://www.drogues-info-service.f...er-le-cannabis-en-limitant-le-manque

Profil supprimé - 11/10/2017 à 14h42

Salut sals, salut kanille

Merci pour ton témoignage, je fumais autant il ya quelque années mais à défaut d'arrêter j'ai réussi à instaurer un semblant de règle afin de réduire la fréquence, j'exclue toute fumette le matin et passe du temps dehors, je ne suis pas fumeur de cigarette donc j'ai la chance de penser à autre chose et de sentir le bien que cela fait d'être "neutre" et les mains libres, sans inquiétude.
Je suis toujours tenté en fin de journée, autour de 19/20h devient mon royaume de l'habitude et de la satisfaction, content d'avoir attendu et fais des choses en + dans cette journée, un peu moins de culpabilité, comme une récompense
Le fait de réduire te permet déjà d'économiser déplacement/temps/argent/produit mais te permet aussi d'avoir l'esprit clair et honnête envers toi même Pour juger et agir sur la situation, ce qui m'aide beaucoup perso c'est de me dire que ce n'est pas un problème mais une situation

accepter la situation te donne conscience que tu décides de ce que tu ne veux plus, de ce que tu souhaites vivre et ne plus rater ce que tu dois vivre, ne laisse pas ce parasite t'empêcher de vivre ce que tu dois vivre

Moderateur - 19/10/2017 à 08h19

Bonjour Sals, Kanille et TitiSmile,

@Kanille et @TitiSmile : merci pour vos témoignages et pour l'aide que vous apportez à Sals.

@Sals : ce que vous mettez en avant dans votre récit c'est que vous avez commencé à fumer pour "compenser un mal être profond" et que vous vous sentez isolé.

Quel est ce "mal-être" ? Est-ce quelque chose de diffus ou de très précis ? Est-ce lié à un événement de votre vie en particulier ? Avez-vous essayé d'en parler à quelqu'un ?

En effet, si le cannabis vous sert à compenser un mal-être il est d'autant plus difficile de l'arrêter. Si vous y arrivez malgré tout il y a des chances que vous recherchiez d'autres "solutions" pour vous sentir mieux. Votre "mal-être" fait partie de votre problème de cannabis et donc mon conseil est que vous puissiez trouver un professionnel avec lequel vous pourrez en parler et trouver les moyens de le soigner ou de le gérer plus "naturellement".

Bien qu'il y ait une composante parfois sociale à la consommation de cannabis, il isole aussi. "On" ne sort plus, "on" n'a plus que quelques "amis" consommateurs comme soi, "on" peut s'enfermer facilement avec. La diminution ou l'arrêt vous permettront de renouer plus facilement des contacts sociaux.

Je crois que l'aide d'un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) vous permettrait de rompre en partie votre isolement et de commencer à aborder tous vos problèmes dans l'optique de diminuer votre consommation ou de l'arrêter. Les professionnels vous aideront à faire le point, à établir votre motivation à arrêter et vous accompagneront pour faire face aux difficultés qui surgiront. En n'étant pas seul cela sera plus facile pour vous de mettre fin à votre "esclavage". L'aide de ces centres est en outre gratuite.

Je vous conseille donc de prendre contact avec un Csapa et d'entamer un suivi. Vous trouverez le Csapa le plus proche de chez vous en utilisant notre rubrique "adresses utiles" ou en appelant notre ligne d'écoute.

Si vous voulez vous débarrasser du cannabis vous y arriverez. Avec des hauts et des bas peut-être, avec plus ou moins de facilité mais en tout cas retenez l'idée qu'il n'est pas indispensable que vous soyez seul à affronter votre dépendance. Il y a des aides gratuites et bienveillantes à votre disposition.

N'hésitez pas à nous raconter ce qui se passe pour vous finalement.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 19/10/2017 à 11h08

Bonjour tout le monde,

Je viens juste confirmer ce qui est dit plus haut et que je trouve très juste, on a besoin des autres et de leur vie pour mieux comprendre la nôtre, on a besoin de leur envie pour avoir envie de nouveau, je me suis poussé au

Q hier et mes 3 prochains jours comportent un atelier d'écriture-littérature orale à plusieurs, une distribution aux sans-abris avec l'hiver qui se pointe, une aide bénévole dans un petit festival de quartier pour faire à manger et me marrer et une récente adhésion à une super initiative de supermarché solidaire, choses qui étaient impensables la semaine dernière mais un moment le choix ne doit plus avoir le choix et c'est dur, dérangeant, stressant puis le moment arrive et finalement tu passes un chouette moment, tu as envie de recommencer et tu te demandes pourquoi tu l'as pas fait + tôt..
comme la fumette mais sans isolement, sans cette fumée opaque et cette culpabilité, le lien social est une drogue mais nécessaire,
Se rappeler ce que l'on aime faire, vraiment, et constater que pleins de gens sont comme toi et veulent te rencontrer,
faire des choses dans ce sens, reprendre contenance et confiance!
ce qui ne m'empêche pas d'envisager une visite au Csapa de ma ville afin de solidifier mes nouvelles prises de conscience et ne pas le transformer en feu follet aussitôt éteint.

Tente, par petits bouts, et ne sois pas trop dure avec toi-même, j'ai entendu il y a peu ceci
"Rater, encore raté, rater encore, rater mieux" c'est tout ce qui compte.
à bientôt j'espère