© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Je veux arrêter mais n'y arrive pas !!!

Par Profil supprimé Posté le 21/11/2017 à 23h43

Bonjour,

Voila je voulais partager avec vous mon addiction au canabis, chose qui commence à me pourrir la vie. J'ai commencé à fumer des joints il y a ans, au début c'était de temps en temps en soirée puis depuis environs 8 mois j'ai commencé à en consommer tout les soirs après le boulot. Ça me calmait et ça m'aidait a mieux dormir, mais dernièrement je fume énormément je peux en prendre jusqu'à 10 joints par jour, cela commence à me peser.
A force de me défoncer tout les jours je sais plus ou j'en suis je me suis renfermé sur moi même, dés que j'ai du temps libre je rentre chez moi me défoncer et en plus cela me fatigue énormément je pers mon énergie et j'ai du mal à me réveiller le matin.
J'ai vraiment envie d'arrêter de tirer un trait sur tout ça et de reprendre ma vie mais je n'y arrive pas, c'est plus fort que moi.
J'aimerai avoir des témoignages de personnes qui ont arrêté, cela m'aidera beaucoup.

5 réponses

Moderateur - 06/12/2017 à 15h52

Bonjour loulou-koko,

Savez-vous que les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) ou, si vous avez moins de 26 ans, les Consultations jeunes consommateurs (CJC) peuvent vous aider à faire le point et arrêter ?

Pour l'instant vous n'avez comme perspective que de "fumer". L'aide des professionnels de ces centres consistera notamment à vous donner d'autres horizons, à vous expliquer à quoi vous attendre, les erreurs à ne pas commettre et à vous accompagner pour limiter le risque de rechute.

Le fait d'avoir un interlocuteur qualifié et de se donner des objectifs aide aussi à passer à l'acte et à tenir le coup.

Je vous recommande donc d'essayer cette démarche. Vous trouverez les coordonnées de la CJC ou du Csapa le plus proche en appelant notre ligne d'écoute ou en utilisant notre rubrique adresses utiles : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Nous restons à votre disposition.

Le modérateur.

Profil supprimé - 11/12/2017 à 22h50

HOLA deja sache que l'envie d'arreter est un tres bon debut et au bout d'un ans c'est encor mieux le meilleur conseil a te donner est de mettre le plus de distance entre le cana et toi que ca soit par tes amis,ou ton\ta petit(e) ami
surtout ne timagine pas que reduir petit a petit marche cela ne fait que reculer pour mieux plonger plus prefond(et je sais de quoi je parle)
et si la encore cela te semble trop difficile trouve des alternative a ton ennui par le travail,le jeux video;la lecture,etc..
ce ne seras pas simple ca ne l'est jamais mais le mental doit rester fort car cette appel ce n'est pas ton corp qui le fait mais juste ton esprit qui redemande cette etats decontarcter que te procure cette substance

en esperant que cela puisse taider au mieux

Profil supprimé - 19/12/2017 à 18h31

Salut, moi j'ai arrété depuis trois ans. J'avais essayé de réduire, j'avais du mal à tenir. Après j'avais plus de matos à la maison parce qu'autrement je ne tenais pas. Ca m'a permi de bcp réduire ma conso, c'était déjà ça. Mais pour vmt arrété, je suis allé voir un psy aux consultation gratuite à l'hopital Lariboisière à Paris. Sans ça, j'y serais pas arrivé. Je peux t'en dire plus si ça t'interesse !

Profil supprimé - 03/01/2018 à 23h24

Bonsoir j'en suis à ma première journée de sevrage pis oufffd que je trouve toute plate ennuyeux j'espère que ça dure pas longtemps ...ont dirait je vie un début dépression ....
J'avais 16 ans quand j'ai commencé et la j'en suis à 37 ... 21 ans de weed !!!!! Je n'ai jamais eu l'impression de gâcher ma vie mais la nous avons un projets commun moi et mon conjoint ...et sa nous prends du $$ donc c'est assez évident le choix que ma avons à faire mais maudit j'ai peur de pas y arriver et tout perdre

Profil supprimé - 05/01/2018 à 20h42

Courage !! moi ce qui m'a aidé c'est de trouver des choses à faire dès que mon cerveau de tox m'envoyait des messages sur la fume Je faisais attention à pas remplacer mes envies de bedos par des bières, ou du chocolat, ça aurait été remplacé une drogue par une autre (bon le chocolat, ça passe mieux) mais voilà je lisais, je rangeais un truc dans la maison, je cuisinais, bref je m'occupais et avec des trucs qui me plaisait moi c'est passé assez vite en fait l'envie. Parles-en à ton conjoint, ça te fera surement du bien ! Je suis avec toi en tout cas !!!!!