© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arrêt total et définitif du canabis

Par Profil supprimé Posté le 09/01/2018 à 09h25

Bonjour,

Pourriez vous me donner des astuces pour arrête de fumer .. je fumes depuis 5 ans et je n’arrive pas à arrêter.. il est déjà arriver que j’arrête 1 mois mais j’en reprends car c’est comme si j’avais perdu goût à là vie .. je n’ai plus de motovation .. le sevrage est-il long .. on a dit qu’il fallait au moins 1 ans pour retrouver une joie de vivre.. un an est extrement long et sa fai peur .. merci à vous

1 réponse

Moderateur - 11/01/2018 à 09h21

Bonjour Linaaaa,

Lorsque vous avez arrêter de fumer du cannabis vous dites avoir perdu "goût à la vie" et ne plus avoir eu de motivation. Je suis désolé mais tout cela ressemble aux symptômes d'une dépression. Cela peut vouloir dire que votre consommation de cannabis vous aide à lutter contre ces symptômes négatifs.

Bien sûr cela peut être aussi le contre-coup de l'arrêt. Il peut y avoir une phase un peu "dépressive" mais transitoire au bout de 3 semaines-1 mois d'arrêt. Parfois malheureusement cette phase se prolonge mais alors c'est le signe d'un malaise psychologique plus profond.

Mes conseils seraient donc que vous essayez d'aller en discuter avec un psy car c'est le premier conseil à donner, avant les médicaments, lorsqu'on n'est pas bien dans sa peau. Un autre conseil serait que, lorsque vous arrêtez, vous vous fassiez aider par un médecin qui pourrait vous prescrire éventuellement un anxiolytique ou un anti-dépresseur pour vous aider à passer le cap.

Mais globalement sachez que pour arrêter vous avez à votre disposition les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Les professionnels des CSAPA vous accompagnent gratuitement du projet d'arrêter jusqu'à sa réalisation et sa consolidation. Les équipes sont pluridisciplinaires et peuvent vous aider sur plusieurs aspects des difficultés que vous rencontrez à arrêter. Vous trouverez le CSAPA le plus proche de chez vous en nous appelant (0 800 23 13 13, appel gratuit) ou en utilisant notre rubrique "Adresses utiles" : http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

Enfin sachez que chaque cas est unique et qu'il n'y a aucune raison de penser que pour vous il faudra un an pour retrouver de la joie de vivre. Si vous êtes aidée, si vous faites des projets, si vous vous occupez pour combler le vide laissé par l'arrêt vous verrez que vous retrouverez très vite un équilibre. La plupart des

usagers réguliers qui arrêtent mettent tout de même bien moins de temps, globalement, pour s'en sortir et se réjouir d'y être arrivé.

Le modérateur.