© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Difficulté dans l'arret du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 11/03/2018 à 12h48

Bonjour a tous, j'ai 20 ans et je fume du cannabis depuis environ 4 ans. J'ai eu une période dans ma vie difficile ou ma consommation était assez élevée, puis j'en suis sorti. Depuis, j'ai très largement réduit ma consommation, j'ai même totalement arrêter pendant 1 mois avant le bac car ca me semblait nécessaire. Aujourd'hui, je continue de fumer presque tout les jour, au maximum un stick(un joint dans une feuille de cigarette) peu chargé, et toujours le soir avant d'aller me coucher, devant un film ou autre car sans ca, j'ai l'impression de ne pas reussir a m'endormir. Je ne fume jamais la journée (ou tres exceptionnellement) et je ne fume pas de cigarette non plus. J'aimerais arreter mais je ne sais pas comment faire, si vous avez des conseils ou autre je suis preneur.
Merci d'avance

2 réponses

Moderateur - 12/03/2018 à 15h46

Bonjour AlexPlay,

Pourquoi ne vous croyez-vous pas capable d'arrêter le cannabis aujourd'hui ? Dans le passé vous avez pu arrêter un mois par nécessité. Vous avez depuis réduit votre consommation, qui n'est plus très importante. Arrêter peut donc être bien plus facile que vous ne l'imaginez.

Cependant il faut que vous soyez au clair avec votre motivation à arrêter et avec vos rituels. Il y a apparemment le soir un fort rituel à fumer en regardant la télé avant de vous endormir. Il va falloir y renoncer et changer vos habitudes. Et c'est ce qui sera sans doute le plus difficile pour vous.

Comme le cannabis contribue à votre endormissement il existe un risque que des rêves très vivaces reviennent et vous réveillent. Il se peut que vous souffriez d'insomnie quelques temps. Mais il n'y a pas de raisons apparentes pour que cela dure très longtemps. Vous pourrez être indisposé quelques semaines mais au bout d'un mois vous devriez aussi avoir retrouvé une bonne qualité de sommeil et de vie.

Si les symptômes d'insomnie devaient être vraiment trop durs à supporter rien ne vous empêche d'aller voir votre médecin pour qu'il vous prescrive, de manière temporaire afin de ne pas tomber dans une autre addiction, un somnifère.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 12/03/2018 à 16h58

Bonjour Alex,
Je suis étudiante en médecine et je suis inscrite en ce moment à une unité d'enseignement en addictologie. Je suis particulièrement intéressée par cette question car ma soeur a été addict à l'héroine et au cannabis pendant 5 ans avant d'arreter complètement depuis bientôt 7 ans.
A l'heure actuelle, le dogme de l'arrêt total est vraiment remis en cause car il aboutit souvent à une sensation d'échec alors même que d'immenses progrès on pu être accompli. On replonge en se disant que de toutes facons on n'est jamais sorti de son addiction. Mon point de vue c'est que tu as dejà fait un grand pas en prenant conscience de ton problème et en diminuant les doses à un petit joint par jour le soir. Tu as certainement encore besoin de cette béquille psychologique car tu as vécu des choses difficiles. Je te conseille donc de poursuivre ainsi, aussi longtemps que nécessaire, en diminuant très progressivement la quantité dans ton joint. Ce qui est important c'est de retrouver des activités en dehors de chez toi et d'avoir un rythme de vie cohérent. Un jour tu vas arreter sans même y penser ce petit joint du soir car en réalité tu n'es déjà plus accro physiquement et tu pourrais très bien dormir sans: c'est uniquement une barrière psychologique que tu te mets..
Il faut te féliciter car tu as réussi à reprendre le contrôle et maintenant tu peux vraiment te concentrer sur la restauration de ton bien-être mental. Le jour où tu auras réussi à vraiment tourner la page de ton passé, tu vas naturellement te débarrasser de cette habitude qui y est associée.
En tous cas, un grand bravo pour le chemin parcouru et j'espère que tu te libéreras un jour totalement du cannabis..