© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# Arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 13/03/2018 à 02h56

Bonjour ,
Voilà je fume depuis environ l'âge de 17 ans du cannabis au début occasionnellement, c'était festif...
Mais depuis environ presque 10 ans je fume tous les jours tous les jours ( uniquement du cannabis pas de cigarettes ) et je crois que c'est de pire en pire.
Le cannabis est pour moi un moyen de reguler mon impulsivité de me détendre et de ne pas penser à certaines choses.

Je suis conscient que je suis complètement dépendant et je souhaite arrête et m'en sortir.

J'ai peur de ne pas y arriver et de ne plus être le même homme sans cannabis.
J'aurai aimé avoir des conseils ou des avis pour y parvenir.

Je souhaite complètement arrêter pas réduire.

Par avance merci à ceux qui prendront le tps de me répondre.

## 3 réponses

---

Profil supprimé - 14/03/2018 à 16h18

Bonjours, j'ai été un grand consommateur de toutes drogues et alcool et cannabis en douille. A l'heure d'aujourd'hui je ne fume que le soir. Tu peux arrêter si tu en a la volonté, trouve toi une passion ou un substitut, il y a aussi les benzodiazepine pour etre calme pour dormir dès hypotonique mais c'est un piège aussi, tu verras tu seras quelqu'un d'autre Mais pas en mal, tu verra la vie d'une autre façon ce n'est pas simple. Le sport est un bon moyen, ou l'art ou autre chose qui te font penser à d'autre truc, voit un médecin si possible et est un bon entourage qui t'accompagne ds ta démarche

Profil supprimé - 14/03/2018 à 16h28

J'ai pendant longentps été consommateur de produit, depuis 3 moi et demi, je ne fume que un joint le soir. Ce que je te conseil c'est de trouver un moyen de substituer cette envie de planer, le sport, une passion une activité, sinon les benzodiazepine peuvent te détendre et un somnifère pour dormir, Mais c'est un piège aussi. Parles en a un médecin et est un bon entourage pour t'encourager dans ta démarche. Les premiers temps, je diminuerais les doses.

Profil supprimé - 15/03/2018 à 14h05

Merci pour ta réponse vlad .
Le truc c'est que je fais déjà du sport ect. ..
Et en parler au médecin de famille C'est chaud j'ai pas envie d'être juger ou cataloguer comme un drogué mais si C'est la vérité. ..
Diminuer les doses j'en suis incapable j'en ai je fume lol.
Donc la depuis 2 jours j'ai plus rien à fumer , je fais tout pour ne pas aller pecho un bout donc je fume pas ...
Mais je suis mal j'ai des bouffé de chaleur, je pense cas une chose me rouler un machin ...