© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Arret brutal du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 17/08/2018 16:45

> Bonjour à tous, je m'apelle Florian j'ai 20 ans dans 3 mois j'aurais 21 ans, aujourd'hui je me confie sur ce forum car je n'ai personne à qui en parler et j'en souffre, après plus de 6 ans a fumer du cannabis tout les jours (vraiment tout les jours sans exeption) entre 7 et 10 joints par jour, j'ai rencontrer une fille qui à horreur de ça et qui me force en quelque sorte d'arreter pour ne pas la voir fuire je me suis donc décider à arreter brutalement car j'avais déjà esseyer de ralentir il y a un an mais j'ai totalement rechuter, aujourd'hui c'est mon 4 ème jour d'abstinence je souffre énormément je ne mange plus, je dort à peine 3 heures par nuit, j'ai des frissons, je me sent faible, mes jambes ne me tienne plus, je me sent super triste, je suis a limite de fondre en larme et je ne sait même pas pourquoi..
> Je ne peut pas en parler avec la fille en question elle a vraiment horreur de ça je suis seul et c'est pourquoi je suis venu sur ce forum car j'aimerais énormément avoir l'avis de personne ayant était dans mon cas ou qui l'ai en ce moment même, ou même tout simplement quelqu'un à qui en parler car je me sent super mal je suis à la limite de craquer la mais je veut vraiment pas je suis perdu..
> Merci beaucoup à ceux qui prendront le temp de me lire et me conseiller car la j'en peut plus j'ai peur de craquer j'ai tout ce qu'il faut pour rouler un joint à coté de moi en plus, je sais plus quoi faire

---

Mise en ligne le 20/08/2018

Bonjour,

Vous n’avez pas posté votre question sur notre forum mais à un service de question / réponse où nous, écoutants de Drogue Info Service, répondons. Vous pouvez donc poster votre message sur notre forum, dont nous vous mis l’adresse en lien ci-dessous, pour avoir les avis et conseils d’autres personnes passées par là.

Néanmoins, nous avons lu avec attention votre message et aimerions tout d’abord vous féliciter pour cette décision difficile que vous avez prise. Nous espérons que vous tenez bon jusqu’à présent.

Le syndrome de manque avec le cannabis est très variable d’une personne à l’autre, mais il peut être très désagréable et éprouvant à vivre. Sachez toutefois qu’il est transitoire et que cet état ne durera pas.

Vous pouvez faire certaines choses pour vous aider. Tout d’abord, tâchez au maximum de prendre soin de vous : faites des activités qui vous plaisent, prenez des bains, lisez un bon livre ou regardez une bonne série, cuisinez-vous des plats qui vous mettent en appétit. Le but est de retrouver du plaisir et de la détente ailleurs que dans la consommation ; et aussi de détourner votre attention du fait que le cannabis vous manque.

Evidemment, ça ne fait pas tout. Et dans les moments difficiles où l’envie de consommer est très forte, il serait sans doute soutenant d’avoir quelqu’un à qui parler. Un ami proche, un membre de votre famille, par exemple.

Vous pouvez aussi téléphoner à notre service au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit). Nous sommes joignables tous les jours de 8 h à 2 h. Parler à quelqu’un d’extérieur, d’inconnu, permet parfois de se sentir plus libre dans ses propos. Et parler vaut sans doute mieux que fumer…

Si malgré tout ça vous sentez que vous avez besoin d’une aide supplémentaire, vous pouvez prendre contact avec une CJC (Consultation Jeune Consommateur). Des professionnels, spécialisés dans les addictions accueillent les jeunes jusqu’à 25 ans de manière confidentielle et gratuite. Vous trouverez des adresses sur notre site, rubrique « Adresses utiles ».

Nous vous souhaitons bon courage dans votre arrêt !

Prenez soin de vous.

Cordialement,

En savoir plus :

- Forums Drogues info service