© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

comment arrêter la fumette le soir?

Par Profil supprimé Postée le 16/12/2018 13:32

Je n'y jamais attaché trop d'importance : je ne fume des joints que le soir et encore, avec des périodes sans. J'ai toujours pensé que c'était « maitrisé » ; d'ailleurs, j'ai une famille, une vie sociale assez remplie, bref, plein de bonnes choses dans ma vie qui m'ont toujours fait dire : « bah ça va, rien de bien grave ». Le problème est venu quand j'ai voulu arrêté pour faire d'autres choses le soir.
A un moment donné, j'ai eu cette envie d'être plus créatif le soir, de faire de la musique, du dessin ou d'écrire, enfin ce genre de choses. Seulement, je n'y suis pas arrivé. J'ai réussi à arrêter de fumer, ça oui et la journée cela m'a clairement donné une surcroit d'énergie et de motivation mais venu le soir… C'est comme si à chaque fois, je perds de vue ce pour quoi j'ai souhaité arrêté. Dès que le jour se couche, que la journée de boulot est terminé, les enfants couchés, et bien, je trainasse et je me sens passablement déprimé. Alors, au bout d'un moment, je replonge dans le pétard. Je fume et je fais ce que j'ai toujours fait : être passif en regardant des séries ou en lisant des bouquins.
C'est vraiment une sensation très étrange que d'abriter en soi ces deux facettes de moi-même : cette partie de moi, la journée, qui souhaiterait réellement, sincèrement, que je fasse autre chose le soir, et cette partie de moi, le soir, qui tout aussi réellement et sincèrement…Eh bien, veux juste passer du bon temps et n'a aucune motivation pour toutes ces activités qui par ailleurs, me plaisent.
Cela fait plusieurs fois que je passe par ce cycle de fumette- ras-le-bol – envie d'arrêter – arrêt – glandouille – déprime – retour de la fumette. Et pour tout dire, je commence à me sentir vraiment coincé dans ce cycle, comme un hamster dans sa cage qui fait tourner toujours la même roue.
Aussi, si vous connaissez la même chose ou si vous avez un avis sur la question, des idées de ce que je pourrais faire, je vous en serais reconnaissant.

Mise en ligne le 19/12/2018

Bonjour,

Vous nous décrivez bien dans votre message votre désir et votre motivation pour sortir d'une consommation régulière de cannabis le soir. Nous comprenons que cette envie d'arrêter est liée à une envie de profiter de vos soirées différemment notamment en vous investissant dans des activités créatives. Si votre motivation est bien présente vous ne parvenez cependant pas à vous sortir de votre fonctionnement.

Nous pouvons imaginer que la consommation de cannabis revêt une certaine fonction pour vous (par exemple un sas de décompression après le travail, une recherche de détente...) ou qu'il vous est particulièrement difficile de vous défaire de cette habitude qui s'est ancrée.

L'arrêt de consommation d'un produit n'est pas forcément chose aisée même quand des motivations importantes comme les vôtres sont à l'œuvre. Une aide extérieure est parfois nécessaire, les professionnels en addictologie sont bien au fait pour accompagner le type de difficultés que vous traversez. Ils peuvent vous aider à mieux comprendre ce qui fait que vous vous sentez "prisonnier de ce cycle" et vous proposer une aide individuelle et personnalisée.

Il vous est possible de vous adresser à un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les professionnels qui y exercent (médecin addictologue, psychologue, infirmier...) pourront vous accueillir dans un cadre non-jugeant, gratuit et confidentiel. Vous trouverez en fin de réponse un lien vous permettant de faire une recherche de CSAPA au plus près de chez vous.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation ou une orientation affinée, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Est-il possible d’arrêter seul le cannabis.