© Drogues Info Service - 10 décembre 2025


Forums pour les consommateurs

# J'aimerais arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 10/06/2019 à 06h13

Bonjour à tous . Voilà j'ai 24 ans et je fume depuis plus de 8 ans , sa peut aller de 2 à une dizaine par jours .

J'ai commencé a fumer pour faire comme tout le monde , c'était cool avec les potes , de temps en temps mais en grandissant j'ai augmenté le nombre de joints par jour , les quantités acheté .

Aujourd'hui et depuis quelques années je fume pour embellir ma vie , j'ai passé beaucoup de temps seul sans parler à personne , renfermé sur moi même se qui m'a conduit à combler le vide par de l'alcool et des joints . Je suis quelqu'un de très anxieux , stressé et légèrement dépressif alors la c'est comme si je posais un voile de couleur sur une vie en noir et blanc .C'est plus facile que de faire face à la réalité et toutes ses idées noires qui s'efface quand je fume .

Aujourd'hui j'arrive pas à voir une seule journée sans un joint , me rythme de mes journées dépende des joints que je vais fumé , mon moral sera impacté si je fume pas .
Je suis au chômage et j'habite en couple , je suis au chômage du coup je consomme plus mais tout sa impact sur ma vie et je commence à vraiment me dégoûter .

J'ai déjà voulu arrêté de fumer mais le sevrage était trop difficile et je suis replongé dedans , je pense avoir la motivation mais c'est assez difficile de remonter la pente seul . J'espère la trouver avant qu'il soit trop tard .

Si quelqu'un est dans le même cas où qui a réussi à sortir de sa bah qu'il se manifeste lol .

## 4 réponses

---

Moderateur - 11/06/2019 à 15h19

Bonjour Rickymorti,

C'est un cercle vicieux que vous décrivez : plus vous fumez, plus vous vous isolez, plus vous vous isolez plus vous déprimez et voyez les choses en noir et donc plus vous fumez.

J'espère que d'autres internautes vous répondrons car vous avez eu la bonne démarche : écrire, en parler et chercher le contact. Je ne doute pas que vous vouliez réellement vous en sortir mais sans soutien et quand on a presque que cela à faire c'est particulièrement difficile. D'où les rechutes....

Mais, vous le lirez dans ces forums, d'autres que vous avez de très grosses consommations aussi ont vraiment réussi à s'en sortir. Il y a plusieurs fils édifiants à ce sujet que je vous invite à lire et auxquels je vous invite

aussi à participer ! En parler ça fait du bien et s'entraider avec d'autres fumeurs encore plus.

Il y a aussi pas mal de témoignages intéressants dans la rubrique "témoignages". Je vous invite notamment à lire celui-ci et a essayer de vous situer vous par rapport à ce que rapporte cette personne :
https://www.drogues-info-service....ter-le-cannabis-ce-qu-il-faut-savoir

Cela peut vous donner des pistes sur ce que vous pourriez encore mettre en place pour vous donner plus de chances de réussite.

Enfin sachez que les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) peuvent vous recevoir gratuitement pour essayer de vous aider à arrêter. Cela fonctionne sur un système de rendez-vous et vous pouvez recevoir un soutien aussi bien médical que psychologique ou social par des professionnels spécialisés dans les addictions. Pour connaître le CSAPA le plus proche n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute (0 800 23 13 13, gratuit et anonyme, 7j/7 de 8h à 2h).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 14/06/2019 à 12h06

J'ai arrêté de fumer ça fait déjà un mois il m'arrive d'avoir envie de fumer mais je me dis je suis mieux arrêter ça se voit sur mon visage et mon corps et je me sens mieux ça faisait 20 ans que je suis né 5 6 juin par jour

Profil supprimé - 14/06/2019 à 22h49

Moi je te conseillerai de déjà diminuer donc étant au chômage essaie de t'occuper la journée pour ne pas avoir le temps de trop fumer.
Je te dis ça mais je sais que plis on a fumer des années plus c difficile.
Pour ma part c très dur d'arrêter étant donné que mon conjoint fume. Mais dieu merci je fume peu car je m'occupe. C'est surtout mes 2 ou 3 joints du soir dont j'ai besoin

Profil supprimé - 17/06/2019 à 14h46

Et internet ça aide à passer le temps aussi