© Drogues Info Service - 10 septembre 2026

Vos questions / nos réponses

Arrêt Cannabis Confinement

Par Profil supprimé Postée le 21/04/2020 20:42

> Bonjour, Je n'aurais jamais pensé venir sur un forum pour parler de cela, surtout vu ma consommation. Cela fait un peu plus de trois ans que je consomme du cannabis. J'ai lu pas mal de post sur ce site et des témoignages pour trouver des informations mais je vous avoue que j'ai "honte" de ma fréquence de consommation par rapport à certains car je ne fumais qu'un seul joint par soir... Au début c'était seulement en soirée de temps en temps pour oublier une phase assez sombre de ma vie (dépression, rupture etc...). Sauf que fur et à mesure du temps j'ai commencé à fumer un soir, deux soirs, trois soirs de suite etc jusqu'à fumer un joint par soir tous les jours et c'est devenu mon petit rituel. Je fumais donc seulement le soir pour être bien et penser à autre chose. Ça m'a fait énormément de bien SAUF que depuis quelques mois j'ai envie d'arrêter, car je suis entré dans un cercle vicieu où je ne fais plus rien de mes soirées, je ne vois plus personne et je sais que ce n'est pas la solution à mes problèmes... J'ai toujours attendu un moment propice dans ma vie pour arrêter sans être dans le cycle du travail car j'ai peur d'arrêter et de travailler en même temps niveau irritabilité. Et comme vous devez le savoir, le confinement est la ahah.. Donc c'est devenu plus chère et plus compliqué de s'en procurer. Alors je me suis dis c'est maintenant où jamais ! Sans doute un signe du destin ? ???? J'ai arrêté de fumé à partir d'hier, donc deuxième jour sans consommer aujourd'hui et j'ai l'impression d'être un escroc car je ne fumais pas beaucoup (1 joint par soir) et quand je vois la fréquence de certain je me'dis que je me plains pour pas grand chose.. À vrai dire je ressens un manque depuis hier et une sensation d'oppresement. Je pense beaucoup à fumer et le confinement n'aide pas malheureusement ahah.. J'aurais donc voulu savoir combien de temps faut-il compter pour ne plus ressentir ces effets de manques ? Je suis motivé à continuer et je mets pas écris mon ressenti sur un carnet pour essayer de voir une évolution dans le temps ahah. Voilà, j'ai essayé d'être le plus précis dans mes propos et je vous remercie pour votre lecture et les futures réponses.. Bonne soirée à tous et prenez soin de vous.

Mise en ligne le 24/04/2020

Bonjour,

Vous êtes ici dans la rubrique "questions-réponses". Le principe est le suivant : notre service vous réponds mais ce n'est pas un espace d'échange. Ceci dit, nous allons tenter de répondre au mieux à votre question principale même si elle ne nous était pas adressée au départ.

Nous tenons déjà à saluer votre volonté d'arrêter votre consommation de cannabis. La situation actuelle présente effectivement des avantages pour ce type de décision.

Concernant les effets du sevrage du cannabis, ils durent entre 1 et 4 semaines. En général, les symptômes les plus pénibles durent 1 à 2 semaines. Le "pic d'intensité" est à peu près situé entre le 3ème et le 5eme jour, mais bien sur il s'agit là de données indicatives qui varient beaucoup en fonction des consommateurs.

D'ailleurs, il est tout à fait possible que les symptômes que vous ressentiez soient très difficiles à supporter, même si vous aviez l'impression que votre consommation n'était ""pas si importante que ça"".

Ce que vous avez mis en place est déjà très positif. Nous vous conseillons de continuer dans ce sens et de mettre tout à profit pour vous relaxer, afin que le sevrage se déroule au mieux (bains/douches chauds, exercices de respiration, yoga, sport..).

Aussi nous vous joignons notre guide d'arrêt du cannabis ainsi qu'un lien vers la rubrique "forum" afin que vous puissiez aussi partager votre témoignage avec d'autres consommateurs.

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis