© Drogues Info Service - 11 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

arrêt cannabis impossible

Par Profil supprimé Posté le 22/01/2021 à 21h56

bjr a tous, je poste un message pour la première fois
alors voilà jai 21 ans, et j'ai un gros problème avec ma consommation de cannabis. Ça fait maintenant 6 ans que je fume et on va dire 3 ans que c'est vraiment quotidien. et depuis ces 3 ans j'ai jamais réussi à arrêter ne serait-ce que plus de 3 jours il me semble. et comme vous l'imaginez ce n'est pas sans conséquences, loin de là. j'aimerais savoir si des gens auraient des conseils à me donner pour arrêter ?. Je suis un individu qui pense énormément, j'ai de très fortes émotions, de sauts d'humeurs très soudaines, je n'arrive pas à aimer la personne que je suis, j'ai une très mauvaise image de moi, je suis pessimiste, paranoïaque à une puissance folle... enfin bref je ne vais pas m'éterniser sur qui je suis mais ça aidera peut-être pour certaines personnes qui étaient comme moi ? jai peur d'affronter la vie réelle telle qu'elle est, j'ai toujours cette envie incessante de me defoncer, de fuir la réalité.... que ce soit par le cannabis et tout ce qu'il y a de « plus dur »... mon souhait est un arrêt total, et je suis une personne qui a besoin d'un arrêt brusque. je suis suivi également par un psychologue depuis environ 2 ans (qui est le 4ème qué je vois, mon première suivi remontait à mes 11 ans.) Mon souci actuel justement me connaît et avance que je ne peux pas « réduire » la consommation dans le but d'un arrêt, j'ai de trop fortes tendances addictives. pendant une année entière également j'ai consommé énormément de drogues dures et des quantités assez folles et une fréquence qui devenait de plus en plus inquiétante, je ne sais pas si ça peut avoir son importance ? peut-être des personnes se reconnaîtront en moi et sauront m'éclaircir je ne sais pas ? enfin voilà pour résumer j'ai besoin d'un arrêt brusque et au plus vite, j'ai l'impression de devenir fou de « péter un câble » dans ma tête, je suis tellement dépendant de ce produit mais je sais qu'il y a de l'espoir, je sais que bcp de personnes ont eu le courage et la force d'arrêter donc voilà....
je me suis renseigné sur une TCC, je pense qu'en faire une pourrait sincèrement m'aider dans ma démarche, si des gens ont des infos également ?
merci à ceux qui liront le message, j'ai essayé de faire au plus bref j'aurai voulu tellement dire plus mais bon ce n'est déjà pas mal ...
bon courage à tous ceux qui souhaitent sortir de cette situation et bravo a ceux qui ont réussi

3 réponses

Moderateur - 27/01/2021 à 15h09

Bonjour Kyubi,

Si cela peut vous motiver des personnes qui écrivent dans ce forum et qui ont arrêté le cannabis ont témoigné qu'elles se sentaient plus libre, plus zen, que leur paranoïa avait disparue, qu'elles avaient donc moins de sautes d'humeur voire plus du tout. Tout cela pour dire que faire le choix d'arrêter le cannabis pourra vous apporter un mieux être certain.

Cependant il semble clair aussi que vous allez devoir affronter une certaine anxiété qui pourrait vous jouer des tours et que le manque d'estime que vous avez envers vous-même est aussi une difficulté. Le retour au réel, ressentir vos émotions semble vous faire peur. C'est vrai que cela peut être un peu "rock'n roll" au début mais vous vous habituerez et vous allez vous enrichir avec cette expérience.

Puisque vous évoquez les TCC je ne peux que vous encourager dans cette voie-là et même vous conseiller, pour faire votre arrêt, de mettre en place un accompagnement avec un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) car c'est l'une de leurs méthodes principales pour aider les personnes qui souhaitent arrêter. Les consultations en CSAPA sont gratuites et vous pourrez trouver des adresses soit en nous appelant, soit en utilisant la rubrique "adresses utiles" ci-contre (colonne de droite).

Kyubi essayez de prendre votre courage à 2 mains. Nous sommes avec vous. Cela va être difficile mais surtout dans les premières semaines de votre arrêt. Après cela ira mieux. Encore une fois une grande partie des "défauts" que vous vous trouvez aujourd'hui a de grandes chances de disparaître ou de s'amenuiser considérablement si vous réussissez à arrêter. Faites-en votre motivation. Servez-vous aussi de ce forum pour écrire votre journal d'arrêt et pour échanger avec d'autres internautes (dans d'autres fils si personne ne vient dans celui-ci).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 27/01/2021 à 19h50

Bonjour, je vous remercie infiniment de votre réponse. Vous n’imaginez pas à quel point c’est une réponse motivante et qui m’a fait du bien. Je commence mon sevrage demain si tout va bien, et je sens que cette fois c’est la bonne !! Encore merci et bravo pour votre site qui doit permettre à énormément de personnes d’avoir ce point de discutions fait du bien, qui rassure et qui nous motive. Encore merci pour cette réponse rapide je tiendrai au courant d’ici plusieurs jours.
Merci et bonne soirée

Profil supprimé - 28/01/2021 à 15h16

détend toi et écoute cette musique

https://www.youtube.com/watch?v=b1LPgb-f-Ys

Bois des tisane évites surtout l alcool...

Elle te fera bcp de bien

tu crois à la thérapie musicale ??

ESSAYE.