© Drogues Info Service - 3 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Posté le 04/02/2022 à 15h00

Bonjour à tous, j'ai 31ans et je fume du cannabis depuis l'âge de 11ans soit une consommation régulière depuis 20ans. Le cannabis a ruiné ma vie et depuis 1semaine j'ai complètement arrêté de consommer. Durant cette semaine je ne me suis senti bien qu'un seul jour où j'ai repris un semblant d'estime de moi et d'appétit mais le manque, la détresse psychologique, l'insomnie et la sudation font désormais partie de mon quotidien. Je dors pas + de 4h et celà 1 jour sur 2, je ne mange plus je deviens sévèrement dépressif et je n'ai plus aucune motivation : le simple fait de me préparer et m'habiller pour relever le courrier dans ma boîte aux lettres devient un projet nécessitant une préparation psychologique sur 2h. J'ai jamais été aussi mal physiquement et psychologiquement. J'ai des douleurs abdominales, mes phalanges sont éclatées à force de mettre des coups de poing dans les murs, je n'ai plus de voix à force d'hurler c'est horrible je pensais que ces effets étaient seulement réservés aux utilisateurs de drogues dures... Si quelqu'un est déjà passé par là peut me donner des conseils pour tenir bon je suis preneur (j'exclut tout aide médicamenteuse car je ne veux pas finir comme un zombie avec le regard vide ni paraître pour un toxico ou un fou auprès des gens). Merci à tous ceux qui auront pris la peine de me lire, je ne suis pas de nature à pleurnicher ou demander de l'aide mais là c'est vraiment horrible. Bien à vous

3 réponses

Moderateur - 04/02/2022 à 15h27

Bonjour TomTom69,

Tenez le coup parce que vous êtes dans le dur de votre sevrage du cannabis. Ces symptômes ne vont pas durer plus de quelques jours, notamment les symptômes physiques. Pour les symptômes psychologiques c'est difficile à dire mais certains sont vraiment dépendants du physique et donc là aussi il devrait y avoir des améliorations.

Voici quelques conseils :
- occupez-vous, trouvez-vous des activités : je sais que vous n'en n'avez pas envie mais cela aide vraiment de pouvoir s'occuper l'esprit à autre chose. Vos proches peuvent vous aider au début en faisant les choses avec vous, si c'est trop difficile tout seul. Notamment allez marcher ou courir : le sport, les activités physiques cela peut bien aider.
- prenez des douches bien chaudes pour vous détendre (dites-nous si cela marche pour vous)
- demandez-vous ce que vous faites du côté du tabac : le manque de cannabis peut être amplifié en fait par un manque de nicotine si vous fumiez du tabac en même temps que le cannabis. Je ne vous conseille pas de fumer plus mais de prendre des substituts nicotiniques au bon dosage pour palier au manque de nicotine. Vous baisserez ensuite progressivement ces substituts.

- gardez à portée de main une fiche mémo des bonnes raisons que vous avez d'arrêter le cannabis et de tout ce qu'il vous a apporté de négatif. A lire si vous êtes en phase de "craving", c'est-à-dire si vous êtes traversé par une forte envie d'en reprendre.
- parlez-en, parlez de votre malaise à vos proches ou n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute quand cela ne va pas. Nos écoutants sont là pour cela : 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h).
- ne vous en voulez pas d'être "au ralenti" ou "déprimé" : c'est vraiment une phase due à votre sevrage. Vous étiez consommateur depuis 20 ans, c'est un changement radical pour votre cerveau. Il lui faut un temps d'adaptation mais il va finir pas s'adapter
- coupez les ponts avec tous ceux avec qui vous fumiez ou ceux auprès de qui vous achetiez. Ce n'est pas le moment de les voir. Éventuellement jetez aussi tout ce qui a un rapport avec la consommation et qui est encore chez vous (matériel, reliquats de cannabis).
- dites-vous que cela va passer : les jours biens comme vous en avez déjà connu un vont revenir et se multiplier. Au bout du compte vous serez fier de vous et vous serez libéré. Cela peut prendre plus ou moins de temps mais vous verrez la vie différemment.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 04/02/2022 à 16h07

Merci pour cette réponse si rapide, c'est déjà une aide de se sentir écouté.

Pour répondre aux différents points que vous avez évoqué :

- J'ai essayé la douche bien chaude mais ça me procure une sensation d'étouffement et du coup je panique. De ce fait, personnellement je préfère une douche tiède ou froide ;

- Concernant le tabac j'ai effectivement augmenté les doses : de 10 à 15 cigarettes quotidiennes je suis passé à 60 cigarettes (3paquets) par jours depuis que j'ai arrêté le cannabis ;

- Pour ce qui est du sport je vais essayer de me motiver sachant qu'avant je fumais un petit joint pour me motiver. Le cannabis était ma seule source de motivation selon sa qualité, quand je fumais du bon j'avais envie de croquer la vie à pleines dents...

- J'ai déjà jeté à la poubelle tout ce qui se rapprochait de près ou de loin à ma consommation, j'en ai fait de même pour mes fréquentations en lien avec cette substance.

Je suis vraiment motivé pour arrêter à tout jamais malgré la douleur du sevrage, effectivement aujourd'hui j'ai eu une grosse crise de craving et j'ai réussi à me calmer en écrivant mon message sur le forum. Votre réponse a été un complément très motivant pour me rappeler de tenir bon et que je ne suis pas seul dans mon malheur. J'ai annoncé à mes proches ma décision d'arrêter de fumer du cannabis mais mon orgueil vis à vis d'eux et la crainte de passer pour un faible font que je ne peux pas m'ouvrir à eux concernant les souffrances du sevrage, d'autant plus que quand je suis en crise ma réaction est vraiment psychiatrique, j'ai peur de les effrayer avec mes hurlements et mes actes (je suis capable de rester face contre terre à pleurer de douleur)

Sur ce je vous remercie vraiment d'avoir pris la peine de me lire et me répondre, vous avez été d'une grande utilité pour me changer les idées durant cette crise de manque à laquelle j'ai fait face cette après midi. Au plaisir d'échanger ultérieurement veuillez recevoir mes sentiments les plus sincères.
Tom.

Pepite - 05/02/2022 à 09h40

Bonjour TomTom69,

Bienvenue parmi nous.

Je viens de lire vos échanges avec le modérateur et j'en ai les larmes aux yeux.

Je vous admire TomTom parce que vous osez vous affronter. Connaissez vous beaucoup de personnes dans votre entourage qui se remettent en question ?

Vous passez par une volonté radicale qui engendre donc des réactions identiques.

Vous êtes rentré dans un duel entre votre mental et votre corps car vous avez décidé d'écouter votre cœur, c'est à dire votre esprit.
Ce dernier, chef d'orchestre, a besoin de recul pour les aligner.

Vous êtes donc dans un processus de sagesse et je ne peux que vous en féliciter parce que vous ne voulez plus être confus ni perfusé par ce produit ni fusionner avec ce mode de vie délétère pour vous. Vous êtes en train de le comprendre.

Peu de gens accèdent à ce cou rage.

Il y a une vidéo en ligne de P Burensteinas qui explique le jeu de cartes des alchimistes. Ce sont les 7 étapes pour accéder à la profusion. Cela pourrait vous éclairer.

Ce chemin est donc nouveau, tout à créer. Vous avez mis devant vous une page blanche. C'est un cadeau que vous vous faites.
Quelle légende aimeriez-vous écrire ?
Je vous donne un début si vous me le permettez : je triomphe de l'emprise du cannabis, aujourd'hui je désire...

J'en suis passée par là moi aussi mais pour d'autres souffrances tout aussi éprouvantes.

Alors comment je fais ?

Pour moi, la lecture, la musique, la poésie (j'écris), les Masterclass en ligne, l'amour de mes proches et aussi des mains tendues, inattendues, bienveillantes et réconfortantes m'aident dans mon quotidien.
La méditation ou l'acceptation de ce qu'il se passe me ressource et enclenche donc un processus de résilience.
C'est aussi la rencontre avec moi-même qui me fait avancer vers qui je suis.
Pour cela B Cyrulnik m'apaise comme d'autres humanistes.
Je suis A Jolien sur Instagram. C'est un philosophe extraordinaire. Vous connaissez ?

Je trouve également ici sur ce forum un partage authentique dont le vôtre. C'est la sincérité du cœur qui me touche.

Vous identifiez l'orgueil comme sentiment alors accueillez le.
Ne reniez pas ce que vous êtes.
Au contraire acceptez ce qui vient à vous et ne cherchez pas à vous juger.

Maintenant je vous invite à ne pas rester seul. Ouvrez les possibles car autour de vous quelqu'un a suffisamment de cœur pour vous écouter.
Faites vous confiance et continuez votre route quelque soit l'obstacle.

Ce ne sera pas un proche ? Alors tournez vous vers un groupe de paroles, un CSAPA, un psychiatre efficace, une association ou pourquoi pas la prière grâce à l'apport de foi. Il n'y a pas forcément besoin de religion pour cela. Les amitiés sont multiples et toujours enrichissantes même les éphémères.

Tomtom, je vous propose de venir ici vous exprimer librement et de faire le récit de votre vie en l'écrivant sur un cahier.

Sachez que je vous lirai si cela vous convient.

Au plaisir de vous lire,

Pépite