

Forums pour les consommateurs

Arrêt de cannabis

Par TatouLadie Posté le 10/02/2025 à 14h59

Bonjour,

J'ai 21 ans et je consomme du cannabis quotidiennement depuis 2 à 3 ans. Depuis que j'ai pris mon indépendance pour mes études, je vis très mal la solitude, en plus d'être constamment anxieux(se) et stressé(e).

Au départ, je ne consommais que lors d'occasions festives, donc très rarement. Mais plus je me suis senti(e) seul(e), plus ma consommation a pris de la place, au point de ne plus pouvoir dormir sans fumer 1 ou 2 joints.

Aujourd'hui, je consomme environ 4 joints par jour en semaine (comme je travaille et vais en cours), et jusqu'à une dizaine, voire plus, par jour le week-end ou en vacances.

Financièrement, c'est devenu un vrai problème, surtout en étant étudiant(e). Et au-delà de l'argent, je ne me reconnais plus : je me sens mou/molle, démotivé(e) et parfois irritable...

J'aimerais donc trouver des solutions pour réduire progressivement et arrêter, mais je ne sais pas vraiment comment m'y prendre. Je suis motivé(e), mais j'ai peur de craquer si j'arrête trop brutalement.

Auriez-vous des conseils ou un accompagnement à me proposer ?

Merci d'avance pour votre aide.

4 réponses

Moderateur - 10/02/2025 à 15h14

Bonjour Tatouladie,

Je ne sais pas si vous avez vu, mais nous avons lancé une étude qui peut vous donner accès à une méthode pour arrêter ou diminuer le cannabis. Cela répondrait en partie à vos questions.

<https://www.etudeescal.fr/1>

Cordialement,

le modérateur.

Ifautyarrivee - 11/02/2025 à 07h48

Bonjour j'ai été fumeur quotidien pendant une 15 d années et j'ai arrêté grâce à l'hypnose et du jour au lendemain c'était fini et sans sensation de manque ni perturbations du sommeil ceci dit c'est pas une méthode miracle quand j'ai été là j'avais vraiment envie d'arrêter c'est le 80% du boulot

Bon courage à toi pour ton arrêt

Jessica20 - 11/02/2025 à 21h26

Bonjour,

Je voulais partager mon expérience et je tombe sur ton post, donc si ça peut t'aider... après plusieurs années de fumette quotidienne (entre 2 et 4 joints par soir), avec lesquels je pensais calmer mon anxiété et mon stress j'ai enfin réussi à arrêter. Je dis enfin car j'ai fait plusieurs tentatives avant qu'on me conseille un traitement simple de compléments alimentaires (je ne voulais absolument pas remplacer par xanax, lexiomil ou autre) j'ai donc utilisé :

- L-tryptophane (il existe aussi le 5-htp, le premier étant plus doux et digeste) producteur de sérotonine
- CBD gummies 10mg avant de dormir

Et les deux premières semaines j'ai aussi pris CBD 20mg en gélule (mais je m'en suis très vite passé)

Ce qui a tout changé je pense c'est le L-tryptophane que je continue encore après 3 mois car il fait un bien fou sur l'humeur et l'anxiété. Le cbd c'était plus pour le sevrage. Je n'ai d'ailleurs eu aucun symptômes alors que pour mes premières tentatives c'était sueurs nocturnes, irritabilité, nausées.

Ces produits m'ont été conseillé par un neurologue qui bosse dans les addictions, j'ai fait vérifier à mon médecin avant de prendre le L-tryptophane ou le 5-htp. Ce sont des acides aminés, pas des médicaments...

J'espère vraiment que ces quelques renseignements t'aideront, personne ne m'en avait jamais parlé, bien dommage j'aurais pu arrêter avant!

Ps: la weed rend encore plus anxieux, tu t'en rends compte très vite après l'arrêt et c'est hyper motivant

Yassin7169 - 13/02/2025 à 14h51

J'ai commencé le hachish il y a 10 ans. J'ai arrêté le 28 janvier 2025, je fumez 8 à 10 joints par jour, pour ce qui connaissent je fume le static et le filtré x3 ce sont des hachish extraits à froid donc la concentration peut s'élever à plus de 20% de thc donc très puissante.

Cela était dur pour moi d'arrêter j'associer sa avec du tabac cigarette 100's c'est à dire plus de tabac dans le joints qu'une cigarette classique.

J'ai arrêté d'un seul coup suite à une greffe rénal.

Apparemment il y a un risque de rejet du greffon.

Je ferais des séances de dialyse 3x/semaine pendant 4h tout les 2j.

Maintenant je me sens libre de la dialyse et pour pas retombée à la case dialyse j'ai décidé d'arrêter d'un seul

coup . Je me suis débarrasser de la consommation que j'avais ainsi que les cigarette qui restée.

Maintenant je me sens libre car plus de dialyse mon reins marche bien.

J'ai souffert physiquement de ma maladie. C'est la principal raison de mon arrêt de Cannabis.

Si je dois vous donnez un conseil, n'attendais pas une souffrance d'une maladie grave arrêté pendant qu'il en n'ai encore temps.

Pour ma part, sa était difficile jusqu'à maintenant, mais je pense à mes enfants ma mère et ma femme c'est sa qui m'a fais tenir le cap.

S'occuper et important, et profiter de la vie differament.

J'aborde les contrôle de police sans stress , car cette expérience m'a déjà fais entré en prison en tant que consommateur et non VENDEUR!! Il m'ont attrapé plusieurs avec du stupéfiants sur moi j'en suis à mon 3eme permis de conduire.

Croyais moi la vie change après l'arrêt du Cannabis.

Bon courage pour tout le monde.