

Forums pour les consommateurs

# Arrêt sec ou progressif CANNABIS

Par Venus Posté le 10/10/2025 à 23h17

Bonsoir à tous.

Je souhaiterais vous partager mon expérience actuelle. Fumant régulièrement depuis 2017 avec de très fortes consommations (en semaine 6 joints, dès que je rentre chez moi du travail / et dès le vendredi matin comme je suis en télétravail ça pouvait monter jusqu'à 10 voir 15 / jour jusqu'au dimanche).

Depuis plus d'un an je me tapais dessus car je n'arrivais pas à arrêter. J'ai à multiples fois dit que ce sera la dernière fois. L'idée pour moi d'arrêter progressivement était inconcevable. J'avais de fausses certitudes en me disant que je devais arrêter tout d'un coup car je ne contrôlais pas ma consommation.

Il y a 2 jours, suite à un appel gratuit du service public « écoute cannabis » j'ai pu discuter de mon envie d'arrêter complètement ma consommation car j'étais en sevrage depuis moins de 24 heures.

La spécialiste m'a dit que le sevrage sec était très difficile à gérer suite à une forte consommation depuis longtemps. En plus dans mon cas, je suis une TCC avec une psy suite à des pols traumatismes de type complexe.

Les symptômes de sevrage peuvent être très difficiles à gérer, vis à vis des contextes professionnels, familiaux ou autres.

Bref, tout cela pour dire qu'elle m'a demandé si j'avais pensé à faire un arrêt progressif. Je lui ai dit que non, qu'en gros ce n'était pas pour moi. Très bienveillante, elle m'a donné des conseils malgré tout.

J'étais dans un mal être profond ce jour-là. J'ai tenu jusqu'à 22 heures, puis j'ai racheté le kit !! J'avais tout jeté la veille, clopes comprises me disant que c'était la dernière fois. Au moins plus de 50 fois, je me suis dit cela, c'est le dernier. Et la déception derrière était toujours aussi forte. Et le cercle vicieux est bel et bien là.

Tout ce roman, pour vous dire qu'aujourd'hui, j'essaie de me limiter à 2 joints par soir et ne plus fumer la journée le WE (vendredi matin pour moi). Je n'y arrive pas encore, mais je diminue tout de même. Le but ultime étant une vie sans drogue.

Une grosse force à nous, dans cette épreuve de vie pas simple.

SI VOUS AVEZ AUSSI UNE EXPÉRIENCE SUR LE SUJET, J'AURAIS PLAISIR À VOUS LIRE ET ÉCHANGER.

PS : ceci n'est qu'un témoignage. Je crois tout de même au sevrage sec, mais cela est propre à chacun !

## 1 réponse

---

Lalita - 14/10/2025 à 10h18

Bonjour,

Merci pour ton témoignage, ça résonne..

Je ne régule pas ma consommation une partie de l'année et une autre partie je régule pour travailler

Je donne un exemple non combatif à mes enfants, qui sont fumeurs aussi, pas étonnant avec deux parents addicts.

J'aimerais y arriver pour eux et pour moi

J'ai déjà arrêté plusieurs fois des périodes de deux ans... mais J y reviens au bout d un moment... j'ai 45 ans, j ai beaucoup fumé déjà..trop...

J aimerais donner la place à autre chose...tellement de choses attendent à la porte...

À chaque fois ça a été un arrêt direct et planifié, préparé en amont, en me donnant une date, comme un rendez-vous, un engagement avec moi même, je me suis préparé psychologiquement, imaginé ce que j'allais pouvoir faire à la place..

Et parfois j'ai essayé, ça a échoué et la modération a été préférable vu l'état émotionnel sans le cannabis a ce moment là ! Je pleure trop... c'est fatigant...

Aujourd'hui ça échoue... et j'en ai un peu marre de me sentir dépendante de cette plante, que j'aime évidemment... juste une plante, qui régite trop de choses, sur tout les plans, émotionnel, physique en perdant ma vitalité ma motivation ma curiosité, je finis par m'en foutre de tout, au final c'est grave. Je me vole moi meme ma vie...

Merci pour cet espace de partage

C'est mon premier message ici

Courage et succès à tout ceux qui cherchent une voie de renouveau