© Drogues Info Service - 20 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arrêter le cannabis ?

Par Profil supprimé Posté le 01/07/2017 à 16h43

Bonjour. J'ai 17 ans et ça fait maintenant 3 ans que je consomme de la résine. J'ai commencé lorsque j'ai redoublé (très peu, rarement), et mes résultats étaient excellents. Ensuite, la 3e au collège: résultats toujours excellents et je consommais 1/2 fois par semaine. Puis mon arrivée au lycée, je consommais 3-4 joints par jour jusqu'à même 8 parfois. Mes résultats scolaires ont dégringolés et j'ai failli ne pas être pris en 1ere scientifique.
Je perçois les effets négatifs: manque de concentration, de motivation, perte de mémoire à court terme… j'ai du mal quoi, et ça ne me ressemble pas.

Ce qui me fait plaisir c'est que une fois défoncé (il m'en faut énormément pour que je sente les effets) je regarde une série, joue avec des potes, rien de plus. Et sans fumer, je suis stressé, j'ai envie de rien faire, comme si la vie n'était pas pareille.

Comment arrêter? Réduire ma consommation petit à petit? Moins doser? Arrêter tout d'un coup? Moi-même je ne connais pas la réaction que mon corps va avoir.

Merci d'avance,
Julien

2 réponses

Profil supprimé - 05/07/2017 à 04h12

bonjour Julien

je suis une maman qui vient de découvrir que son ado de 17 ans fume du cannabis dur la réalité, pourtant nous sommes des parents bien présent et soucieux de ce que font leurs enfants

que te dire qu a part de te proposer mon aide mon aide si tu as envie de parler

a mon avis personnel fumer du cannabis ne résoud rien et cela ne t amene rien a part te couper du monde

est ce que tu en as parlé a tes parents

je suis la si tu as envie de parler et d echangé

fanny

Moderateur - 19/07/2017 à 10h30

Bonjour Julien,

Merci pour votre récit et votre question ici dans les forums.

Vous dites notamment deux choses importantes : "j'ai du mal quoi... ça ne me ressemble pas" et "il m'en faut énormément pour que je me sente défoncé". Ces deux phrases signalent d'une part que vous êtes tolérant au cannabis à force d'en avoir consommé et d'autre part que les quantités que vous prenez sont finalement trop pour vous. Elles provoquent un ralentissement cognitif et une baisse de motivation qui deviennent plus forts que vos capacités naturelles et vos facilités.

Mais je crois que vous l'aviez aussi compris, n'est-ce pas ?

Vous vous posez la question des modalités d'arrêt de votre consommation. Diminuer ou arrêter brusquement ? Il n'y a pas de recette valable pour tous. Si vous diminuez votre processus d'arrêt est plus long et vous risquez de vous décourager en cours de route à force de ne plus sentir les "effets de défonce" que vous recherchez. Par contre vous atténuez les désagrément de l'arrêt en diminuant les symptômes. Si vous arrêtez d'un coup vous êtes mieux dans votre décision mais c'est plus brutal tant au niveau des effets de "manque" qu'il faut pouvoir supporter qu'au niveau de la réévaluation de vos activités. C'est un coup plus rude mais c'est aussi plus court et vous retrouvez plus rapidement les bénéfices d'avoir arrêté.

Il ne faut pas non plus exagérer l'ampleur des symptômes que vous allez éprouver en arrêtant brutalement. En fait cela dépend beaucoup d'une personne à l'autre mais "en général" c'est beaucoup moins difficile qu'on ne l'a imaginé au départ. Le mieux pour le savoir c'est d'essayer !

Vous serez notamment confronté à une forte envie d'en reprendre qui va durer quelques jours ou un peu plus et à laquelle il faut pouvoir résister. Pour cela occupez-vous l'esprit et, lorsqu'une forte envie vient, laissez-là vous traverser, acceptez-la tout en vous occupant à autre chose. Parfois prendre un simple verre d'eau suffit pour faire passer l'envie ! Ces sensations de "craving" vont diminuer en fréquence et en intensité dans le temps mais vous pourrez parfois en éprouver même des mois après l'arrêt. Ce n'est pas grave et cela passe très vite. L'essentiel reste de ne pas consommer, même quelques taffes sur un joint. Sinon cela vous fera "rechuter".

Un autre contre-coup de l'arrêt particulièrement gênant peut être les insomnies. Cela varie d'une personne à l'autre. Là aussi en général ça passe au bout de quelques jours ou semaines mais c'est difficile de ne pas dormir ou mal. Vous serez probablement fatigué avant de retrouver de l'énergie qui vous aidera au contraire à tenir.

Il peut y avoir d'autres symptômes mais qui passeront vite. En revanche si vous ressentez que vous n'arrivez plus à gérer le mal-être dû à votre arrêt demandez de l'aide !

Ce que l'arrêt vous conduira également à "réévaluer" ce sont certaines habitudes et certaines fréquentations. Si vous consommez avec des potes vous constaterez que certains comprendront votre désir d'arrêt et le respecteront mais que d'autres non. Ces derniers consommeront devant vous, vous en proposeront, dénigreront peut-être votre arrêt ou banaliseront que vous ne preniez qu'une ou deux taffes sur un joint (ce qui vous fera rechuter). Bref ils seront vos tentateurs. La tentation qui rend plus difficile l'arrêt peut venir aussi des moments ou des activités que vous réalisez habituellement en ayant fumé du cannabis. N'hésitez pas, là où c'est possible, à changer vos fréquentations ou la fréquence à laquelle vous les voyez, vos habitudes et à chercher à vous occuper à autre chose dans les moments où vous fumiez du cannabis.

Vous pouvez aussi ne pas attendre pour demander de l'aide et au contraire vous appuyer sur une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) ou un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) pour faire le bilan de votre consommation et de votre motivation à arrêter, pour vous fixer des objectifs et les modalités de votre arrêt avec l'aide des professionnels. Ceux-ci vous conseilleront et vous aideront à atteindre vos objectifs, quels qu'ils soient. Les consultations en CJC et Csapa sont gratuites et vous pouvez trouver leurs coordonnées dans notre rubrique "Adresses utiles" (la carte de France dans la colonne de droite ci-contre) ou en nous appelant au 0 800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h (gratuit).

Bon courage, racontez-nous ce qui se passe.

Cordialement,

le modérateur.