FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DÉBUT DU SEVRAGE

Par Tatamata Posté le 09/11/2021 à 19h55

Mesdames,messieurs bonjour
Je suis une femme de 38 ans mère de 4 enfants de 17 ans a 5 mois. Je fume du cannabis depuis l'âge de 15 ans,(donc 23 ans de fumette) je ne me suis pratiquement pas arrêté mm pendant mes grossesses. Depuis qqch années je pense à arrêter sans jamais avoir passer le cap. Aujourd'hui j'ai décidé de passer le cap. Et honnêtement JAI PEUR. Le manque , le fait de pas y arriver. Mais bon c'est mon 2 e jour et je suis stressée, irritée et l'impression vraiment de manque mais je ne veux pas craquer. J'aimerai savoir si des femmes ont eu cette expérience et comment elles s'en sont sorti. Merci d'avance pour les réponses. J'ai vraiment besoin de soutien merci.

3 RÉPONSES

Pepite - 10/11/2021 à 06h51

Bonjour Tatamata,

Bienvenue sur ce forum et félicitations pour vote décision.

Je lis vos peurs qui sont normales. Vous avez un bébé de 5 mois, en plein développement et qui a besoin de vous.

L'allaitez-vous ?

Vous avez envie d'affronter votre addiction et je vous invite à en parler avec votre médecin afin que celui-ci vous prescrive des médicaments adaptés. Vous pouvez appeler également drogue info service pour discuter avec eux de vive voix.

Je vous invite à suivre une thérapie avec un psychiatre, à consulter un addictologue.
Vous avez aussi la possibilité d'appeler un psychologue via l'UNAFAM.

En attendant, tenez vous la main, remerciez vous pour cette décision qui vous permet de prendre enfin soin de vous et de votre santé.

Quelques moyens pour vous aider :

-S'inscrire au mail gratuit de fabuleuse au foyer qui vous rappelle que la perfection n'existe pas et que vous êtes fabuleuse.
-Écrire dans un cahier tout ce que vous ressentez sans vous juger.
-Partager autour de soi ce que vous traversez avec une personne de confiance ou un groupe de paroles.
Parlez en à vos proches.
-Pratiquer la méditation de pleine conscience. Pour cela allongez vous 15 minutes, écoutez une musique douce ou rien. Laissez faire votre mental sans vous juger.

Prenez soin de vous, c'est la clé.

Pépite

Joyce1112 - 14/11/2021 à 17h25

Bonjour, je viens sur ce forum et je vois votre message nos parcourt se ressemble beaucoup. Je suis triste pour vous que vous viviez ça mais je me sens moi seule.
J ai 39ans 4 enfants de 12ans a 5ans.
J ai eu plusieurs periode où je fumais régulièrement pendant mes études j ai fumé 1ans puis j ai perdu contact avec mon fournisseur donc arrêt par obligation . 1 ans plus tard je suis sorti avec un fumeur donc j ai repris pendant 2ans puis arrêt a notre séparation.
J ai rencontré mon mari nous avons eu nos 4enfants et a la naissance de ma dernière voyant le comportement de mon mari très changeant j ai commencé a fouiller dans son téléphone et je suis tombée sur des photos troublante des messages ambigu avec une collègue qui heureusement n a jamais répondu a ses avances sous entendues. Ca a été un choc pour moi au début de notre relation il aimait discuter de sexe avec des inconnue je lui avais dit que je n étais pas d accord avec ca que ça me faisait du mal et que j avais l impression qu il ne me trouvait pas a son goût. Mon mari était donc porno addict nous avons fait une thérapie de couple et lui a eu un suivi. Ca a vraiment été très difficile pour moi et vu le sujet très dure d en parler les 2 seule personne a qui j en ai parlé ne m ont donné aucune soutien bien au contraire et ces personnes n ont même pas compris pourquoi on restait ensemble.
A ca s ajoute des soucis de santé j ai eu une hernie discale opere mais il me reste des douleurs chroniques.
Et là j ai fait connaissance avec quelqu un qui fumait juste après avoir découvert que mon mari était addict.
Donc j en ai acheté et la la délivrance j arrivé enfin a me détendre et je n avais presque plus de douleurs et j arrivais enfin a manger , en 6 mois j ai perdu 30kg et de fumer m a permisse de stabiliser mon poids .
Et depuis je fumes tous les soirs au début 1 puis 2... jusqu a 4 aujourd hui.

Depuis un moment je me sens mal palpitations angoisse alors que tout va bien aujourd'hui dans ma vie et mercredi j ai réalisé que la cause de tout ça s était une intolérance au thc qui donne l effet inverse.
J ai donc contacté toutes les personnes me fournissant et qui savent que je fume pour leur expliqué que je venais de prendre conscience que j étais accros et que ça me faisait plus de mal que de bien. J ai reçu plein de messages de soutien et depuis c est tous les j qu ils prennent de mes nouvelles mon mari me soutien a fond je pense qu il se sent coupable d une certaine facon.
Et vendredi je suis allée voir mon médecin traitant qui ne savait rien et j ai tout lâché. J avais peur d être jugée mais pas du tout au contraire . Par contre je pensais faire un arrêt brutal avec aide de medoc mais elle m a dit que vu que ça fait déjà 4ans que c est régulier qu il faut y aller par étape. Donc je part de mes 4 joints chaque semaine j en enleve 1 j ai du xanax et de l avlocardyl parce que mon cœur voulait sortir de ma poitrine atroce comme sensation on crois mourir. Et je dois prendre contact avec le centre d addictologie des lundi pour un suivi.
Je suis confiante pour la suite même si c est dur vu que pour la 1ere fois dans ma vie j ai un vrai soutien et d avoir ouvert les yeux et en avoir parlé m'a libéré d un poids terrible.
Donc je pense que tu devrais consulter et en parler pour avoir du soutien.
Dans tous les cas je suis là, nous sommes dans la même galère mais on va y arriver. La première étape est de prendre conscience du problème ensuite de bien s entourer pour ne pas se sentir seule

---

Pepite - 21/11/2021 à 21h35

Bonsoir,

Merci infiniment pour votre partage non seulement libérateur pour vous mais plein d'enseignements pour nous.

Je viens dire ici qu'il n'y a pas de fatalité par rapport au sevrage qui peut-être plus ou moins bien vécu. Nous changeons et nos réactions ne sont pas les mêmes. Ni pour les uns, ni pour les autres et ce que nous avons mal supporté à 20 ans ne sera pas ressenti de la même façon à 30, 40 ou plus tard.
On a tendance à anticiper une difficulté lorsqu'on en a eu un mauvais souvenir lors d'une expérience ou parce que les récits d'alentour nous font peur.
Par exemple, pendant longtemps la culture a parlé de la douleur lié à l'accouchement, ce qui terrorisait les jeunes femmes. Depuis, des préparations ont été mises en place et on peut vivre ce moment merveilleux sans souffrir pendant des heures. Cela grâce à la médicalisation de l'accouchement et aux techniques de respiration.
A l'adolescence je faisais des œdèmes de quinke lorsqu'on me vaccinant, lorsque j'approchais un chat, au contact de certains graminées... Cela ne s'est plus jamais produit. On a pris les précautions.

Croyez en vous, en votre capacité d'y arriver, pour un mieux-être, pour votre santé. Pour cela faites vous aider, accompagner et soutenir.

Bien à vous,

Pépite