FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

J'AI ARRÊTÉ LE CANNABIS IL Y A 15 JOURS.

Par Senna Posté le 21/11/2022 à 01h56

Bonjour, j'ai 37 ans et j'ai consommé du cannabis pendant 22ans a raison de 4 joints exclusivement le soir après le travail. J'ai arrêté il y a maintenant 15 jours et j'ai l'impression que sa fait 3 mois .... La première semaine j'ai crû en lisant les forums que c'était la plus difficile et bah pas pour moi.
Première semaine c'est insomnie, cauchemars atroce, réveil nocturne, bouffé de chaleur et je me réveiller trempé .
Fin de deuxièmes semaines, insomnies , réveille nocturne,cauchemars
Mais malheureusement maintenant je souffre de dépression , je suis effondré est c'est vraiment le plus difficile. Je me bat seul avec aucun soutien et c'est vraiment dur, je croyais pouvoir m'en sortir mais je ne suis plus sur de rien. Quand je fumais j'étais productifs mais maintenant j'ai envie de rien faire je m ennuis tout le temps , et je me rend compte que ma vie est nul! Je réalise enfin la réalité et c'est dur a avaler. Pour moi la weed 'était un anti dépresseurs je pense . Précision je souffre d'une névralgie du tri jumeaux maladie pérenne très douloureuse et dur a vivre et je prend du tegretol. Le médecin m'a prescrit récemment pour mieux dormir du circadin. Est ce la raison de ma dépression ? Je ne sais pas mais je vis un enfer. J'ai l'impression que de fumer me permettait de supporter la maladie et surtout m aider à lutter contre la vie . J ai beaucoup de problèmes dans ma vie depuis 2ans et jusqu'à la sa ne m inquiétez pas. Mais depuis que j'ai arrêté je me rencontre que j' avais besoin de la weed pour vivre. Est ce passager ou suis je dépressif et que la weed cachait le problème. ? J'aimerais avoir des avis. Si c'est pour prendre des antidépresseurs je préfère re fumer mon herbe .
Conseil du jour pour ceux qui veulent diminuer les cauchemars et les insomnies, l'hypnose me fait du bien , vous trouverez des séances sur YouTube très bien je vous le conseil fortement. Force a vous !

54 RÉPONSES

Florne618377 - 22/11/2022 à 19h05

Salut,

J'en suis a ma 5 eme semaine d'arrêt de cannabis avec une bonne grosse consommation depuis 20 ans..
Je te comprends tout a fait ta situation.
Pour t'aider va au cmp, voir un psy, moi j'ai une aide médicamenteuse et la je recommence à faire des nuits...je vide mon sac chaque fois que j'y vais.
Mais moi je te le dit BRAVO tu te bat et tu vas y arriver.
On peut discuter ensemble si tu veux pour se soutenir mutuellement.
Mais lache rien tu as fait le plus dur...mais oui c'est bizarre quand on se met a rêver au bout de temps de temps...les nuits sont des fois plus fatiguante que les journée.
Bon courage et je te le redis BRAVO tu as fais le plus dur!!!

Olivier 54150 - 23/11/2022 à 17h54

Bonjour Senna

Le cauchemar, la déprime, le brouillard qui ce lève sur une réalité pas toujours désiré... tout celà est normal.
Avec le thc il faut compter 3 mois pour retrouver un équilibre. C'est une moyenne.

Artykodin - 23/11/2022 à 21h54

Bonsoir à tous,
Je suis dans le même cas, j'ai fais un appel à témoignage : tachycardie, hypocondrie, remise en question, crise d'angoisse, faiblesse, parfois sur confiance en moi, parfois aucune confiance… j'ai cru que c'était ma thyroïde mais non j'ai fais des test.
J'ai vu que vous vouliez discuter ensemble, je souhaiterais bien faire parti du groupe si possible de s'auto aider..
très belle soirée et bon courage….

Florne618377 - 24/11/2022 à 10h11

Salut,

Ca fait plaisir de se sentir moi seul.
Moi pour ce qui me concerne c'est la perte de mon permis (outil indispensable vu que je suis autoentrepreneur en espace vert) qui a été l élément déclencheur de mon arrêt du cannabis.
Et après les 10 premiers jours d'enfer de l'arrêt, j'ai eu l'euphorie de voir que ça allé mieux.
Mais au bout de 5 semaines d'arrêt c'est la dépression qui s'installe...plus le goût de rien...plus envie de rien faire.. je me sens bien quand je dors...
Le psy m'a mis sous anti dépresseurs depuis 4 jours mais m'a dit que ça ferait effet au bout de 3/4 semaines.

Bref les jours passent et ce ressemble..
J'ai l'impression que je me renferme sur moi même...j'arrive plus a communiquer avec ma conjointe...elle me comprend pas.. mais comment expliquer ce mal-être.
Les "amis" que je connais ne croient pas que c'est possible que j'arrête...j'ai même entendu une légende est morte...bref j'ai l'impression qu'a leurs yeux j'étais que ça....
En gros je sais plus qui je suis...
Mais au final ce qu'il faut se dire c'est qu'on a rien à prouver à personne et que si les gens pensent ça c'est qu'au final ils trouvaient un intérêt à tout ça...
Moi je vous dit à vous Bravo le tunnel est long et obscur mais au bout on se sentira mieux.
Alors courage on garde Le Cap.
Perso j'adore orelsan.ecoutez la chanson jour meilleur.
Je m'y retrouve complètement dans cette chanson.
"Le problème de la vie c'est qu'on en a qu'une".
Courage et force.

Senna - 25/11/2022 à 14h52

Tout d'abord, merci a tous pour vos témoignages, c'est une bonne méthode pour vider son sac et le faite d'en parler vous aidera beaucoup. Merci Florne18377 ton témoignage me touche et si on peu s aider pourquoi s'en priver. Bravo pour ta remise en question et a ta décision, après que tu es sorti de cet enfer tu sera un héros !Cela fait maintenant 20jours pour moi et le sommeil sa peut aller, le plus dur comme tu dis si bien c'est que les journées passe et se ressemblent , la déprime s installe et les envies diminue. Moi je suis contre les antidépresseurs car pour avoir essayé auparavant ca me met plus mal qu'autre chose. Ma solution pour l'instant c'est le sport a outrance. Je me bute a la salle pour essayer d aller mieux. Et pour me relaxer j'utilise du cbd , sa marche pas mal pour l'instant. Une légende est morte j 'ai l'impression d'entendre mes potes, je te conseille de fuire ces gens pour le moment car tu n auras aucune chose positive à tirer de leurs part. Je me suis renseigné et beaucoup mon dit que pour arrêter de fumer ils avaient changé leurs relations. En ce qui concerne ta petite amie je peux comprendre et je vais t'expliquer ma situation, Surtout a ne pas reproduire arrêter pour une fille que tu viens de rencontrer n est vraiment pas une bonne idée , c'est dépression direct apart si tu lui en parle et qu'elle comprenne mais ce n'est pas gagné. J'ai arrêté de consommer du cannabis peut après avoir rencontré une fille super ducoup, le problème c'est que je ne lui ai rien dit et que sa pose souci pour beaucoup de choses. Je ne suis pas moi même avec elle , elle ne comprends pas certaine chose ducoup et c'est de plus en plus difficile de lui cacher. Je transpire la nuit sa m'arrive de trembler etc .. Pour tout te dire je n' ai plus aucune libido depuis 1 semaine et va lui expliquer pourquoi maintenant. 1er rapport panne alors que sa ne mettait jamais arrivé de la vie. Et peur du deuxième bref, j' ai lu que c'était un effet déclencheur suite à l' arrêt du cannabis , aller un souci de plus et je peux te dire maintenant que j'aimerais être déprimé plutôt qu'avoir se problème donc si tu n'as pas se problème rassure toi vraiment .j'ai lu que sa pouvait revenir vite ou jusqu'à 18mois ou peut être même pas du tout . Bref la merde. Je t'assure que si sa continue sa va être très dur pour moi de ne pas recommencer à cause de cet raison.
Les musiques te font du bien je comprends. Moi c'est hypnose tous les soir sur you tube, sa m aide a passer de bonne nuit et faire de beaux rêves. Garde le moral, je suis là pour parler au cas où. Et merci à Olivier pour ton témoignage et oui 3 ou 4 mois apparemment pour te sentir mieux la route est longue surtout si tu te bat seul .

Senna - 25/11/2022 à 15h00

Artykodin je te conseille vivement de consulter un médecin. Les crises de ce genre ne sont pas a prendre a la légère, c'est assez extrême et ils vont surement te prescrire des antidépresseurs ou autres . Tu as arrêté il y a combien de temps? On es là pour répondre à tes questions et bien-sûr tu fait partie du groupe si tu veux te confier ,il n'y a pas de soucis on est là , courage a toi. Essaye les music relaxante, ou l'hypnose sur YouTube , il faut te relaxer absolument et faire du sport , tu peux essayer le cbd c'est une très bonne alternative conseiller par les médecins. Mais je te conseille dans parler à un médecin ils sont pas pour sa et il te jugeront pas. Mais surtout ne reste pas comme ça, ce n'est pas soutenables comme situation. Courage a toi le bout du tunnel n'est pas si loin

---

Florne618377 - 25/11/2022 à 15h47

Merci Senna pour ta réponse.
Perso ma compagne (10 ans que je suis avec) me soutient elle fume pas elle boit pas...ça la déranger pas plus que ça.
Mais me voir mal ça l'a fait souffrir...
Mais de son côté ça la motivé pour arreter la cigarette...alors on se motive mutuellement.
C'est sur qu'au niveau relationnel j'ai fait un sacré tri!!!
Et comme dis le dicton " mieux vaut être seul que mal accompagné ".
Mais allez on garde le moral, on est des guerriers.
Moi aussi je consomme du CBD une question de gestuelle.
Et a partir de lundi c'est décréter je sors du trou, j'ai des chantiers qui m'attendent (cassage de bois, débroussailleuse) bref du " tue le bonhomme en 7 heures ".
Mais je vous le redis à toi et Artykodin un putain de gros Bravo!!
Et comme dirait Orelsan (oui je suis fan) " la fin du désert peut-être derrière chaque dunes".

Olivier 54150 - 25/11/2022 à 17h54

Bonjour tous.
Alcoolique j'ai arrêté de boire en 1998. J'ai pris du thc pendant des années pour compenser, jusqu'à 15 joints par jour. J'ai arrêter à la suite d'un retrait de permis en 2014 avec un traitement médicamenteux de choc.

Replongé en 2018 suite à trop de remou émotionnel. D'abord avec une consommation moindre et maitrisé mais cela ne dure pas longtemps. Re arrêté, re consommé, re re arrêté...etc
Aujourd'hui j'entame mon 9eme mois sans.

Comme déjà dit, la déprime accompagne le sevrage la plupart du temps.

Et effectivement la perte de libido aussi. Ceci dit ce dernier problème est provisoire, quelques semaines au plus. Surtout, les plaisir charnel qui reviennent après l'arrêt sont bien plus intenses. C'est mon expérience et je voulais vous rassurer la dessus.

Je crois que ce qui nous piège, c'est l'image "cool" qu'a le thc.
Non, fumé c'est pas cool et cela peut devenir très addictif.
Une addiction à ne pas sous estimé.
J'ai compris qu'un seul joint et le risque de ne plus arriver à m'arrêter, de déprimé encore et encore et bien réel.

Le goût de vivre et la créativité reviennent au bout de quelques mois, c'est garanti, alors patience.
Bien listé les côtés positifs à ne plus consommer et détruire les idées reçues qui énumére les bon côté du joint.
Ça bousille le cerveau, vous coûte une fortune, vous pique votre permis, détruit votre mémoire et votre capacité à apprendre. C'est tout ce qu'il y à à savoir.

Tout les moyens sont bon pour compenser au début... sauf l'alcool je pense car là, la dépendance est encore pire si elle s'installe.

Comprendre les émotions que nous voulions noyé dans la fumée n'est pas facile, mais c'est ce qui aidera le plus sur le long terme.

Bon courage à tous et merci pour vos témoignages.
Oliv

Senna - 25/11/2022 à 19h10

Salut Florne
Je suis content de voir que tu ailles de l'avant, tu as un bon soutien avec ta copine et je trouve ça top. Je t'envie même un peu mdr.
C'est top d'avoir trouvé une occupation, sa va beaucoup t'aider. Courage sa peu qu'aller mieux pour toi.

Florne618377 - 25/11/2022 à 19h19

Merci Oliv pour tes encouragements !!

Ca me donne encore plus la niaque !!!

Vivement que j'arrive à ton stade et ton recul sur tout ça.

Mais on lache rien et chaque jour est une victoire !!

Senna - 25/11/2022 à 19h31

Salut Olivier, merci pour ton post et félicitations pour t être sorti de cette situation. Arrêté l alcool a du être tellement difficile,je comprends que es tombé dans le cannabis j aurait sûrement fait la même chose. Moi je sais une chose c'est que c'est tellement difficile d'arrêter que j'y retournerai jamais , je préférerais même perdre ma copine que me remettre à fumer. Je me dis que si je retouche a ça je suis foutu cette fois , sa me motive beaucoup. Niveau libido ce que tu me dis, me rassures un peu. Au niveau déprime c'est pareil même si je sais que mon problème vient du cannabis, c'est quand même rassurant de l entendre. Je suis entrain d'essayer d'arrêter sans traitement, pour toi bonne ou mauvaise idée ? Je vais appliquer tes conseils et je t'en remercie.merci d'avoir partagé ton expérience c'est très enrichissant et sa peut vraiment aider. J'espère que pour toi c'est fini et que tu retombera pas l'as dedans. Force a toi , courage tu es un exemple pour nous! Bonsoir et encore merci pour ton témoignage

---

Florne618377 - 25/11/2022 à 23h57

Salut senna, pourquoi n'essaye tu pas d'engager la conversation avec ta conjointe?

Arretez le cannabis pour elle je trouve que c'est une belle preuve d'amour.

Tu as besoin de son soutien et ca compréhension.

En tout cas j'espère que tu tiens bon.

Force a toi!!!

On est des guerriers on va y arriver !!!

En cas de coup de mou, je suis la!!

Artykodin - 26/11/2022 à 14h37

Salut à tous,

pour répondre au conseil oui j'ai pris rdv au CPM a côté de chez moi pour voir une infirmière qui va surement me rediriger vers un psy ou psychiatre pour un traitement adapté...
J'écoute aussi de la musique mais aller savoir pourquoi ca me donne parfois des maux de tête ou du stress, je suis super irritable en ce moment pour un rien...
Je fume du CBD depuis 3 soirs avant de dormir, ca m'aide un peu et parfois pas du tout, je ne sais plus quoi faire parfois je vais super bien comme là où j'écris ce poste mais hier je n'était pas dans mon assiette, peut-être que c'est plus que le sevrage mais une dépression

qui s'installe (lié ou non). J'en ai parlé à mon doc il m'a donné des anxiolytique : Vératran 5mg sans en demandé plus alors bon... je n'ai pas encore pris le médoc j'attends de voir si ca va mieux seul, sinon, j'en prendrais.
J'ai aussi acheté Pokémon (je suis un grand enfant), des livres comme "Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en a qu'une" de GIORDANO, il parait que ca aide, ma mère très anxieuse m'a dit que ca l'a aidé, à voir

Ca me fais plaisir de voir que vous alliez mieux, comme tu l'as dit et Orelsan aussi ! J'ai peur de celle là : “On était censé changer les choses, depuis quand les choses nous ont changés ?” que cet état me change et que je ne me reconnaisse plus...
M'enfin, j'ai même fais un TikTok pour me plaindre de moi alors que je n'ai jamais été comme ca de la vie.

Bon courage à tous ! Nous sommes plus proche de la fin du sevrage à chaque instant! Good Luck

---

Lolop - 27/11/2022 à 12h45

Bonjour tout le monde ,
J'ai 42 ans et je fume le cannabis depuis une petite dizaine d'année , au départ, j'ai commencé parce que je suis nerveuse et anxieuse mais au fil du temps, je me suis rendue compte que je finissais par plonger dans une dépression et une fatigue dont je n'arrive pas à me sortir . Cela fait deux ans maintenant que je ne travaille plus parce que j'ai une anxiete énorme lorsque je sors de chez moi . J'étais sous anti depresseur et bien mal m'en a pris, je les ai arrêté et rien ne va plus...
Je suis au début de mon sevrage et je reprends mes antidépresseurs et des anxiolytiques (petites doses pour ne pas devenir accro à ça) .
Je dors vraiment bcp et dès le réveil, je suis anxieuse, nerveuse, boule au ventre ,mains moites et aucunes motivation... je supposes que l'énergie va revenir parce que là, clairement, ce n'est pas vivable... je suis ici parce que j'ai besoin de parler et de savoir que je ne suis pas seule dans ce cas et avec ces symptômes... je n'ai pas arrêté le tabac car je ne fume que 5-6 cigarettes par jour et je ne me sens pas capable d'arrêter cela en plus...
J'ai également une énorme perte d'appétit ??? D'où je me sens encore plus faible.
J'ai tjs été une bonne dormeuse mais là, au moins 10 h par nuit et je me sens tjs fatiguée
J'ai l'impression de me traîner, mes membres sont lourds et fatigués comme si j'avais fait du sport intensif... tout ce dont j'ai envie, c'est me coucher ... et niveau anxiété, elle est à son max (tout me fait sursauter et même la sonnerie du téléphone)
Combien de temps vais je rester comme ça ? L'énergie va t elle revenir?
Merci de me lire et de me répondre
Bonne journée à tous

Florne618377 - 27/11/2022 à 14h04

Salut,
Hier crash test...des potes viennent à la maison pour le match...
J'ai pas craqué mais dur dur...
" la légende est morte" est encore ressortie...
Besoin de soutien...
Merci artykodin senna et oliv de m'aider...
J'avais l'impression d'être complètement décalé avec ses gens que j'apprécie .
Pour une fois qu'on vient me voir j'étais content.
Un petit pack de biere je pensais qu'ils allaient comprendre.
Mais non ils ont en poncer 5 devant moi...
Je suis resté au CBD...mais la c'est hard.
Merci d'avance pour vos conseils.
En espérant que vous allez bien.
Flo

Memphis - 28/11/2022 à 01h53

Bonjour, pour ma part j essai d arrêter le cannabis depuis 1 semaines suite au retrait de mon permis. Je suis un gros consommateur minimum 10 joint par jours et la plus rien. Mes journées et mes nuits sont horrible, je tourne en rond je ne dort presque plus j ai l impression que le monde c est arrêté. La volonté est la mais je ne sais pas vraiment si je tiendrai. Je ne pensais vraiment pas que se serait si compliqué.

Artykodin - 28/11/2022 à 08h33

Bonjour Lolop, tes symptômes sont similaires aux miens et à beaucoup (je passe mon temps sur les forums à me rassurer), ca me semble normal... Courage dans le processus de sevrage tu vas y arriver! Essaie une cure de Vitamine et Magnésium, ca fais du bien au physique et psychique.

Coucou Florne, félicitations de ne pas avoir craqué, énorme pas en avant je suis fier de toi! Reste au CBD c'est "mieux"; je t'avoue que c'est pas trés sympa de leur part d'en fumer devant toi, 5 en plus, surtout s'ils sont au courant pour ton arrêt et tes symptômes de sevrage ?
Pour ma part je ne parle avec mes potes fumeurs que via snap pour éviter de les voir et je les connais ils vont me forcer en me disant que c'est rien, ca fais des années, on a fait nos 400 coups sous l'emprise etc...
Mais toutes mes félicitations tu n'as pas craqué c'est ca le plus important!

Artykodin - 28/11/2022 à 08h34

Et bonjour Memphis, tes symptômes sont aussi synonymes des nôtres Courage et tu peux lire nos témoignages pour te rendre compte que c'est normal et ca passera

---

Florne618377 - 28/11/2022 à 08h55

Salut Memphis et lolop,

Je comprends tout a fait ce que vous êtes entrain de vivre l'allant vécu il y a un peu plus d'un mois...
J'ai envie de vous dire que c'est "normal " l'angoisse, le stress, insomnie et le manque d'appétit.
Mais ça va se dissiper au bout de 15/20 jours d'arrêt...
Pour la dépression moi je suis en plein dedans...et oui le cannabis est un anxiolytique à la base...donc on a beau se voiler la face, si on fume c'est qu'il y a un malaise au départ...et ensuite l'habitude prend le dessus...et on oublie pourquoi on fumait au départ.
Mais rien que d'avoir entrepris la démarche d'arrêter est un grand pas.
Allez tenez bon...essayer la méditation en cas de crise d'angoisse. Moi c'est Cedric michel sur YouTube qui m'apaise avec des méditations guidées.
Je suis également sous antidépresseur et anxiolytique et je vais au cmp et jeudi j'ai rdv au CSAPA pour un premier rdv.
Au moins je vide mon sac...
Mais comme je dis à tous ceux qui sont sur ce groupe de conversation.
On lache rien...
On est des guerriers.
Le témoignage d'oliv m'as motivé.
Et on va y arriver.
Bon courage à tous

Florne618377 - 28/11/2022 à 09h14

Oui Artykodin.
Pas cool de leur part...mais au final tellement fier de moi...
Ca me prouve que je suis sur la bonne voie...
Et je les ai challengé d'arrêter une semaine pour qu'ils comprennent....
Mais bon c'est comme ça...
Moi je sais ce que je veux!!! Je garde mon cap et mes objectifs...
Et je sais que vous êtes la!!

Lolop - 28/11/2022 à 13h00

Bonjour à tous

Merci Artykodin et Florne pour vos réponses
Aujourd'hui est un jour assez difficile pour moi mais vu que je suis au 5 ème jour d'arrêt, je suppose que c'est normal ?
Combien de temps cela va t'il prendre pour me sentir mieux?
Je me sens complètement vidée de toutes énergies et l'appétit n'est pas encore revenu donc je mange de petites choses pour ne pas tomber là...
Ce qui m'ennuie le plus, c'est cette fatigue et même l'impression de ne plus avoir dormi depuis des semaines ... mon corps est faible et je peine à garder les yeux ouverts ... je suppose que les angoisses épuisent mon corps et mon esprit ? et la weed ne faisait que masquer cet état qui était déjà présent avant ma consommation ... mon conjoint continue de fumer mais cela ne me donne pas envie du tout , au contraire, l'odeur me dégoûte donc tant mieux ... mais je me réjouis d'être en meilleure forme parce que là, j'ai l'impression d'être face à une montagne ...

Olivier 54150 - 28/11/2022 à 13h39

Bonjour tous.
Senna je réponds à ton post qui m'interpelle.

""Moi je sais une chose c'est que c'est tellement difficile d'arrêter que j'y retournerai jamais""

Pour moi c'est tout à fait ça concernant l'alcool. Sevrage à l'hôpital 10 jours et post cure 5 semaines. Vraiment c'était hard, et donc revivre ça..sans façon, même si celà fait 24 ans, j'ai pas oublié.
Je ne voulais pas prendre de benzo après ma cure, j'en avais une très mauvaise image
donc le thc qui fonctionnait à merveille c'est bien incrusté dans ma vie.
Bonne ou mauvaise idée...le passé reste le passé et inutile de se tordre le cerveau.

""Je suis entrain d'essayer d'arrêter sans traitement, pour toi bonne ou mauvaise idée ?""

Pour le cannabis, en 2014, celà faisait donc 16 ans que je fumais, et pas qu'un peu.
J'avais bien tenté de stopper avant, en vain, mais quand je me suis retrouvé sans permis, là, il y avait urgence, Je suis allée voir mon médecin.
Arrêt de travail et traitement de choc. En deux mois et demi c'était réglé. Plus de médoc, plus de canabis et vraiment pas l'intention d'y retourner. Je dit pas que c'était de la rigolade mais ça à été bien quand même.

La situation émotionnel que j'ai vécu en 2018 était quelques chose de très puissant et inconnu pour moi. Je pensais vraiment que fumer un joint me ferait du bien et que ce serait exceptionnel. Que je pourrais re arrêté facilement.

J'avais raison, ce joint et les suivants mon fait un bien fou. Tellement que j'hésite à regretter.

J'avais tort, re arrêté fut encore plus difficile que la première fois, cette situation émotionnel ayant beaucoup de mal à ce réglé.

Alors, avec médicaments ou pas ?
Comprends que je ne peux pas répondre, je n'en n'ai vraiment pas les compétences. Je ne peux que partager mon expérience.

C'est triste à dire mais plus on en bave pour arrêter, moins on a envie d'y retourner.

Mon avis et q'avec les médicaments et là il s'agit surtout d'anxiolytiques ou pire, c'est qu'il doivent être provisoire, juste une aide au début. Pour moi, sur le long terme il sont tout aussi nocifs car ils agissent sur nos petits neurones déjà bien souffreteux.
Ceci dit, pour moi, et chacun est différent, le sevrage de ces médicaments me semble plus facile.

Florne, alors là, chapeau bas. T'abstenir à côté de tes potes qui fume, pour un crach test c'est un crach test. Une sacrée détermination et force de caractère.
Mais quand même, ne te fais pas trop violence, ne fait pas trop voler le dragon.
Je doute que tu sois à l'aise à côté de personnes défoncé.

Perso je doute que ce soit dans mes cordes
J'ai la chance de ne pas côtoyer de gens qui fume ou très peu.

Quand on arrête une drogue, nous changeons. Nos relations aussi. C'est à prendre en compte, à accepter.

Memphis, tu arrêtes juste pour récupérer ton permis ou pour te sortir du brouillard une bonne fois pour toutes ?
Tu vas récupérer ton permis et le plaisir de conduire puissance dix. Mais sur ton permis, c'est écrit pour toujours. À chaque contrôle, une chance sur deux pour que tu sois testé. Là aussi c'est mon expérience.
Un seul joint est tu peux être positif pendant des jours... Rien que ne plus conduire la boule au ventre c'est cool de ne plus fumer.
Courage.

Lolop, pour moi antidépresseur + anxiolytiques c'est compliqué.
J'ai testé un antidépresseur, ça ne m'allait pas du tout. Plus de libido, je l'ai arrêté au bout de dix jours.
Les anxiolytiques, ca me va, ponctuellement.
Pense peut-être à d'autres alternatives... hypnose, méditation, tai chi...le choix et immense, faut juste trouver ce qui te convient.

oliv

Lolop - 28/11/2022 à 18h08

Hello Olivier

Je ne suis pas trop pour les médocs non mais je me dis que provisoirement pour calmer mes angoisses, je n'ai pas bcp d'autre choix parce c'est vraiment compliqué et les antidépresseurs sont très clairement perturbateur de la libido mais clairement , pour le moment, je veux juste aller mieux et je m'en passerais plus tard... je fais de la méditation et surtout le soir pour dormir ... mais parfois, mes angoisses sont tellement puissantes que ce n'est pas suffisant... je me réjouis de pouvoir retrouver mon énergie d'avant parce que je ne suis plus que l'ombre de moi même

---

Florne618377 - 28/11/2022 à 21h16

Salut Oliv et merci pour ta réponse et encouragements..

Tout a fait d'accord que j'étais pas à l'aise du tout...et je t'avoue que je renouvellerai pas l'expérience...

J'avais l'impression d'avoir un miroir de ce que j'étais...je les voyaient se les enchaînés alors qu'il y en avait encore dans le cendar...

Mais bon aujourd'hui j'ai envoyé un petit message gentil pour leur expliquer que c'était pas cool....et j'ai eu droit à des excuses.

Lolop tu es sur la 1 er phase et oui elle est hard..mais franchement tiens le coup...au bout de 10/15 jour d'arrêt tu vas voir ça va aller mieux.

Tu es entrain de faire le plus gros...

Puis on est là pour te soutenir!!!

Alors oui c'est dur...oui on a l'impression d'être dans une nouvelle vie...

Mais regarde le témoignage d'oliv..c'est un phare dans notre avancée et on va avancer.

Courage et force à toi...

On va y arriver et on en sortira plus fort et fier!!

Artykodin - 29/11/2022 à 11h17

Merci beaucoup Olivier pour ton témoignage ! Félicitations encore

---

Memphis - 29/11/2022 à 12h07

Bonjour Olivier, pour répondre a ta question j arrête oui pour récupérer mon permis et pour arrêter définitivement aussi. Car si je parviens a réussir je ne retomberai pas dedans ce serait dommage. J ai 8 mois de suspension donc se serait bête de ma part. Après c est très dur de tenir mais je veux vraiment y arriver. La perte de mon permis m a fait perdre beaucoup de chose vraiment. Et financièrement c un gouffre. Ca fait plus de 20 ans que je fume donc si je peu en terminer définitivement, je prend... L avenir est devant donc ont y croient. Courage a tous et merci de vos réponses ca fait du bien des gens qui vous comprennent. Merci a vous tous pour vos retours.

Florne618377 - 29/11/2022 à 18h03

Salut a tous, pour moi aujourd'hui reprise du boulot...et que ça fait du bien d'être occupé.

J'espère que tout notre petit groupe va bien et garde Le Cap.

Force a vous les guerriers !!!

Olivier 54150 - 30/11/2022 à 09h23

Bonjour à tous

Piou, 8 mois, sont plutôt sévère sur la route de Memphis.
Bon, en attendant, c'est la mode des sans P, c'est toujours ça.

Quand jme suis fait arrêter, à cent mètres de chez moi, sur le coup c'était un cauchemar. Je partais au boulot, il était 5h du mat.
Très vite jme suis dit, belle occase pour arrêter pour de bon.

Le médecin m'avait prescrit : Tranxen, valium et subutex. Oui, t'as bien lu.
Ben crois moi, avec ça j'avais plus besoin de fumer. J'ai pris ce traitement deux mois environ en baissant doucement les doses...
quelques transpiration mais quand même moins hard que d'arrêter sans rien. (Pour moi)
Mais ce que je voulais dire c'est surtout tout ce qu'a impliquée cette arrêt.
Tellement de trucs positif...
Le budget en hausse, le stress d'en avoir toujours d'avance disparu...
l'opportunité de prendre 2 ans sabbatique, moulte rencontre formidable, acheter une extension pour ma maison, des dizaines de livres englouti...
Rien de tout ça n'aurait été possible sans l'arrêt de cette cochonneries. De 2014 à 2018 on était des années formidable pour moi.

Difficile à voir sur le moment mais il y à des galères qui nous veulent du bien, j'en ais fait plusieurs fois l'expérience.

Après tant d'années de...lobitisation par le thc , le mode de vie change, le rapport au temps, aux relations...
Mais tant que l'homéostasie n'est pas rétabli, tant qu'on est en carence de dopamine, c'est la galère. Quelques semaines, quelques mois, c'est long...mais sur une vie c'est court.

Nous avions l'habitude d'en allumer un à la moindre contrariété, à la moindre envie de se détendre, de fêter, de ce donner du courage...
On ce retrouve avec soi sans rien et on se demande qui est cette personne. Faut être indulgent et plein d'empathie et surtout être patients.

Jsuis dans mon 9eme mois, ça va, ça ne me manque pas, ou très peu. Mais j'ai quand même la trouille. Je sais qu'avec seulement deux ou trois taf l'effet serait grandiose.

Moins on fume plus l'effet est efficace, et plus c'est efficace plus on a envie d'y retourner. C'est un piège neuronale.
Croire que je pouvais maîtriser à été une grave erreur.
Donc non, même pas une taf, c'est la règle.
J'avoue quand même prendre un Tranxen de temps en temps et ou un joint de CBD. Par grave tant qui y a zéro THC.
Courage.
Oliv

Florne618377 - 30/11/2022 à 17h54

Quel recul sur ça oliv...

Tu es vraiment un phare dans mon cerveau encore douteux...

Et quand j'y pense ...je pense à tout ce que tu écris et ça me remet dans le rail.

Merci pour tes témoignages

Olivier 54150 - 01/12/2022 à 16h50

Bonjour à tous.
C'est gentil Florne, et ça me touche.

L'addiction et une douleur un peu à part. Seul ceux qui y sont passés peuvent comprendre vraiment. Parler d'alcoolisme à quelqu'un qui peut apprécier deux verres de vin trois fois par ans, c'est comme lui parler chinois.
Parler de l'emprise du canabis à quelqu'un qui fume deux fois dans l'année c'est pareil.

J'ai un amis qui vie très bien en fumant seulement deux joints le soir avec sa femme, depuis 30 ans. Malgré un retrait de permis, y renoncer n'est pas envisageable pour lui, ça ne lui a jamais effleuré l'esprit. Ils sont heureux et équilibrée sans aucun doute, juste cela fait des années qu'ils n'ont pas fait l'amour.
Ce n'est pas pour faire la mauvaise langue, c'est juste pour dire que le thc joue toujours un rôle de camouflage, de compensation...et ça marche.

Stopper un psychotrope nous révèlent, c'est pas facile, c'est courageux. Disons que cela reste un belle aventure qui fini toujours mieux que d'être défoncer une vie entière.

Ne plus consommer, c'est possible.
C'est juste une idée, mais je suis persuadé que jamais nous ne pourrons être égale avec ceux qui n'ont pas souffert de ça, cette frénésie de vouloir éteindre notre cerveau, de remplir un vide incompréhensible.

Se retrouver sur ces sites aide infiniment, qu'on ait envie d'arrêter, qu'on souffre encore de craving ou qu'on ne touche plus au produit depuis des années, ces échanges sont primordiales. L'empathie y est naturel, sans arrière pensée sans chichis. Ce sont des échanges plein d'énergie salvateur, surtout ça marche dans les deux sens.
Alors merci à vous pour tout ça.
Les modérateurs et modératrices peuvent être fiers de participer à ces aventures, même si comme dans tout les boulots, ben y a des jours avec et des jours sans

Demain rtt alors bon weekend à tous.
Oliv

Lolop - 01/12/2022 à 19h34

Bonsoir à tous,

Quand je vous lis , ça me donne du courage pour garder le cap et comprendre que ce qu'il m'arrive est " normal" . Aujourd'hui j'ai vraiment envie de fumer mais je tiens bon .
Et toi Olivier, ton témoignage est vraiment un exemple, tu m'aide vraiment à comprendre tout ce qu'il se passe dans mon corps , dans ma tête... vous tous ensemble êtes une grande aide ... sans vous lire, je n'aurai jamais pensé que le thc provoque autant de choses et j'ai maintenant compris qu'il va falloir du temps à mon corps pour rétablir un équilibre entre les différentes hormones comme la dopamine, la sérotonine,... je sais que certains de mes amis ne me comprennent pas et me disent que c'est n'importe quoi de penser que la dépendance au cannabis peut entraîner chez certains une dépression, un replis sur soi, et idem pour le sevrage... ils ne me croient pas quant aux symptômes du sevrage et pour eux, je devrais justement continuer ... je penses que je vais devoir me séparer de ce genre de personnes parce qu'elles ne respectent pas mon choix ... je commence à sentir une petite différence au bout de six jours... je sais que le chemin est encore long et que cette intense fatigue va finir par se dissipée.
Hier, j'ai pris la décision de partir une semaine à la mer pendant les vacances de Noël et je penses que ça ne pourra me faire que du bien .
Florne, Oliv, Senna, Artykodin,... vous m'êtes tous d'une grande aide et je vous dis MERCI
bonne soirée les amis

Artykodin - 01/12/2022 à 19h59

Merci beaucoup Oliv pout toutes tes lignes ca me redonne du morale et de la pêche

---

Artykodin - 02/12/2022 à 11h14

Merci à toi aussi Lopop, plus on est de sevré, plus on positive !

Florne618377 - 11/12/2022 à 20h27

Salut a tous,

Hier journée compliquée...qu'une envie toute la journée...m'en fumer un petit...

Envie qui a même hanter ma nuit...

J'ai repensé à ton expérience oliv et j'ai pas craqué mais la c'était hard!!!il aurait pas fallu qu'un "pote" passe...

J'espère que tout le monde va bien.

Au plaisir de vous lire.

Olivier 54150 - 12/12/2022 à 13h32

Bonjour à tous.

C'est comment aujourd'hui Florne, l'envie a t'elle passé ?
Pendant ma longue période yoyo j'avais du produit à la maison, pensant que comme pour l'alcool une certaine détermination suffirait.

En faite c'est assez différent. L'alcool y en à partout tout le temps, super accessible, donc après le sevrage et tout ça, en avoir à la maison ne change pas grand chose.
L'accessibilité du thc varie pour chacun mais ça reste quand même plus compliqué.

Mon dernier joint date du 21 mars de cette année, 3 jour après, contrôle de police, test et tout le tralala. C'était limite, j'ai bien flippé. Tellement qu'en rentrant j'ai tout jeté ce qui me restait de rage de mettre presque fait avoir... Tout le film m'est revenu, retrait de permis, amende, comment faire pour aller bosser...

9 mois que j'ai arrêté mais 9 mois que j'en n'ai plus à la maison. Si ce n'était pas le cas, vraiment, je sais pas, mais si c'est trop facile de craquer...?

Je n'ai qu'un ami qui fume et je le vois très rarement. S'il passe chez moi, qu'il fume, esque je suis capable de tirer une taf puis deux...? Jsais pas... Ce genre de situation me fou la trouille.

Je peur de minimiser le truc, encore...
<< Deux taf, ça va pas te tuer, demain il n'y aura plus de trace, un seul joint tout les six mois tu peux le faire ! >> Etc etc

Mais j'ai de quoi me rassurer en ayant sous la main mon alternative, ma porte de secours : mes médocs.
Et c'est pour moi tout l'intérêt de ne pas en prendre tout les jours. Bien espacé, les benzo, comme tout psychotropes l'effet et plus puissant.

C'est quand-même fou la difficulté de faire ce deuil une bonne fois pour toute.

Allez, on lâche rien, on écrit, on partage, on met dehors... C'est salvateur.
D.I.S et là pour ça avec sa magnifique équipe de modérateurs et modératrices.
Oliv

Lolop - 12/12/2022 à 19h55

Salut à tous et toutes

19ème jours d'arrêt avec parfois l'envie mais je tiens bon... je sens déjà une amélioration de mon état ; je psychote moins, j'angoisse moins mais j'ai tjs besoin de temps en temps d'un demi prazepam... pas évident tout les jours mais je lutte un max... je me suis rendue compte que certains de mes amis (fumeurs bien sûr) ne comprennent pas mon choix et on tendance à me dire que je devrais au moins continuer à fumer festivement mais NON , hors de questions que je retombe là dedans et si je dois ne plus les voir, je le ferais... parce que je sais que même si je recommence festivement, je retomberai dans le travers ... et là, enfin je me retrouve et ça fait du bien malgré tout... Flo , comme tu me l'as dit, on est des guerriers alors tiens bon !!! Je suis de tout cœur avec toi ...
Oliv, tu es vraiment courageux et ton exemple me donne du courage , nous sommes tous courageux et nous y arriverons !!! Bien sûr avec des hauts et des bas mais les jours meilleurs sont devant nous
Je vous embrasse

Darkxyde - 12/12/2022 à 23h34

Bonsoir à tous. Je viens de lire tous vos témoignages, et je vous en remercie.

J’ai 23 ans et je fume du cannabis depuis que j’ai 16 ans. A partir de 18 ans je me suis mis à vivre seul et là ça a été le début de l’enfer. Voilà maintenant 5 ans que je fume intensément tous les jours non stop. Vous connaissez la chanson et probablement mieux que moi, mais à partir du moment où on se met à consommer seul chez soi c’est le début de la fin. Voilà donc une semaine que j’ai décidé d’arrêter le cannabis. Évidemment ces dernières années et ces derniers mois l’envie d’arrêter devenait de plus en plus présente car l’idée de me détruire et de me sentir pourrit de l’intérieur m’obsédait. J’ai si peur d’apprendre un cancer dans x années du à mes excès de jeunesse. Évidemment j’ai fais des pauses plusieurs fois, parfois deux semaines, parfois deux mois (ou plutôt une fois deux mois). Bref, j’ai toujours finis par rechuter. Voilà maintenant 5 ans que je suis avec ma copine, et l’élément qui m’a fait un électrochoc est sûrement le fait de ne plus du tout arriver à avoir d’erection. Difficile à dire mais c’est une réalité que je me suis manger en pleine face. Dès l’arrêt du cannabis, je retrouve de la libido, de la joie de vivre et de la confiance en moi mais sur une courte période… puis rechute x temps plus tard car comme j’ai lu précédemment, je me sens vide de l’intérieur, autrement dit je me fais chier dans ma vie et j’ai l’impression d’être dans un mauvais film ou je vis tous les jours là même journée. Le cannabis me permettait donc de m’évader et surtout de m’éloigner de mes problèmes. Mais la réalité est tout autre puisque cela accentue bien plus là dépression et les pensées noires. Aujourd’hui je témoigne car je veux m’en sortir. Je veux vivre. Et sereinement.

Je suis très déterminé et mon travail passionnant au quotidien est un excellent remède pour me remettre dans le droit chemin. Mais j’ai si peur de re sombrer si vous saviez. Comme beaucoup d’entre nous cette hyper consommation est dû à un réel mal être. Et j’ai l’impression d’être condamné à y rechuter.

Merci beaucoup de m’avoir lu, je vais tout faire pour me sortir de cette addiction et je vous témoigne mon respect d’avoir eu le courage de livrer votre expérience qui fait sens et qui d’une certaine manière a un côté thérapeutique.

Belle soirée à tous et merci pour votre bienveillance.

Florne618377 - 13/12/2022 à 07h30

Salut Oliv,

Tu as tout saisie à mon dilemme...

D'un côté c'est sur que je ne reprendrai plus jamais ma consommation d'avant (5 à 10 joints par jour) et d'ailleurs je vois bien que depuis

mon arrêt je suis bien plus actif, en forme physiquement et intellectuellement.

Mais tu vois le " p'tit stick " histoire de se détendre...le stick plaisir...erff il est terrible...mais merde 48 jours d'arrêt THC 12 jours sans CBD...je reste sur mon traitement...ça serait con de tout gâcher....tout recommencer...

Jeudi j'ai RDV au CSAPA je vais en discuter et faire un test urinaire...j'espère qu'il va sortir négatif...ça m'encougeras.

Mais je garde Le Cap...quand ca va pas je pense a toi Artykodin et les autres qui compte au final sur moi.

Merci d'être là même si on se connait pas...vous m'êtes cher dans ce combat.

Au plaisir de vous lire.

Florne618377 - 13/12/2022 à 11h20

Salut Darkside.

Merci de ton témoignage...allez mon gars tu vas y arriver...on est la si besoin...

Drogue vicieuse le bedo et pour la libido je suis au même stade que toi...ma femme reste car elle m'aime, puis j'ai une maladie orpheline avec une atteinte de greffe de rein...donc elle comprend....

Mais la elle m'encourage à arrêter car ça devenait plus possible joint sur joint...a c'est sur je réfléchissait plus...mais je faisais plus rien non plus a la maison...puis même plus d'activité avec elle...bref on vivait en colloc en gros.

Depuis 2 semaines on repartage des choses...ça finiras peut-être avec un câlin un jour..mais la avec les médocs j'y arrive pas.

En tout cas bon courage dans ta démarche et comme dis plus haut.
On est là pour s'aider.

Geoffrey33 - 13/12/2022 à 14h19

Salut tout le monde,

Je viens de lire tout les posts et franchement ça m'a fait un grand bien, félicitations à tous pour vos efforts et votre courage,

Darkxyde je t'envoie de la force tu vas y arriver moi j'ai 32 je viens de perdre 10 belles années fait pas comme moi, t'as su réagir avant c'est bien accroche toi

Et florne bravo pour le crashtest et j'espère que ça va aller mieux avec ta femme c'est une belle preuve d'amour de se battre

Perso je vais une énième fois essayer d'arrêter ce mois-ci je fumes depuis mes 16 ans et ça contrôle ma vie, mais là c'est émotionnellement plus possible, je m'enferme de plus en plus, l'addiction au jeu à rejoint la partie, et la j'ai plus aucun contrôle, j'ai plus de vie, famille amis je zappe tt le monde..
j'ai vmt envie alr je sais que je vais me faire violence les premières semaines mais cette fois-ci j'ai encore plus peur de la rechute pck si je retombe encore je n'y arriverai jamais alr cette fois ci je suis vmt stressé.

J'espère qu'ici on pourrat peut-être s'entraider, surtt dans les moments les PLUS difficiles mais en tt cas merci à tous et crackez pas !

Haley - 13/12/2022 à 22h25

bonsoir à tous, pourriez-vous m'aider s'il vous plaît. voilà, mon copain souhaite arrêter le cannabis, mais refuse toute médecine, il souhaite se sevrer seul. le truc, c'est que mon quotidien à ses côtés est très compliqué car je ne le reconnais plus, forcément, changement d'attitude, réactions agressives... je ne sais pas quelle attitude prendre de mon côté, sans dire ou faire ce qui pourrait le braquer et qu'il m'envoie bouler ou qu'il s'énerve... auriez-vous des conseils s'il vous plaît ? comment traverser cette étape extrêmement difficile... ? merci d'avance pour votre soutien, et courage à tous ceux qui traversent cette épreuve.

Darkxyde - 14/12/2022 à 01h03

Merci beaucoup Florne pour ton message et tes ondes positives.
Je suis de tout cœur dans ton combat et espère qu'avec ta femme vous pourrez repartager de beaux et tendres moments. Tu es sur une bonne lancée depuis deux semaines, il faut t'accrocher et surtout se rappeler à quelle point la femme que tu aime mérite de vivre avec un homme heureux qui a l'ambition de s'en sortir ! C'est ça la plus belle preuve d'amour que tu peux lui faire.

Geoffrey merci également pour la force et pour ton témoignage qui me touche. Je me rejoins beaucoup dans tes propos. Renfermement sur moi même, envie de rien et donc j'ai sombré depuis déjà 3-4 ans dans les jeux d'argents qui font très très mauvaise paire avec le cannabis. Actuellement endetté de 2500€ auprès de ma mère et 1700€ auprès de mon meilleur ami, je peux confirmé à quelle point ce cercle vicieux est destructeur et surtout très dangereux psychologiquement. Aujourd'hui je me suis bannis de tous les sites de poker (ou j'étais capable de dépenser un smic en qq heures…) sans parler des paris sportifs qui m'ont bcp pris également. Évidemment, dans le malheur, on se réfugie dans l'effet envoûtant du THC… et c'est repartie pour un tour. Plus de vie sociale, envie de voir personne. Résultat, une vie triste et sans saveur. Heureusement ma copine ne m'a jamais lâché comme mon meilleur ami. Aujourd'hui je me reconstruit tant bien que mal même si j'ai l'impression d'être passé à côté de ma jeunesse. J'ai 23 ans me direz vous mais je n'ai plus la tête à faire de nouvelles rencontres. La vérité est que je me sens profondément seul. Personne de mon entourage ne peut réellement comprendre la souffrance qu'engendre le cannabis et les addictions qui peuvent en découler. Toujours est-il que je ne suis pas fataliste,

je sais que je peux y arriver et nous allons y arriver ensemble.

Aujourd'hui j'ai décidé de m'en sortir, j'en suis convaincu, on peut tous y arriver sans exception. J'ai arrêté récemment et donc suis dans une période positive. Je sais que cela ne durera pas et c'est à ce moment là que j'aurais le plus besoin de vous.

Encore merci pour vos réponses et témoignages touchants. Je suis de tout cœur avec vous et ensemble on va s'en sortir ! Arrêtons d'être spectateur de nos vies et soyons ACTEUR, une bonne fois pour toute ! Il n'est jamais trop tard alors on va se battre et on va gagner.

Geoffrey33 - 19/12/2022 à 12h40

Bonjour à tous !!
Je viens prendre des nouvelles de tout le monde, j'espère que vous allez bien, c'est parti pour moi je commence aujourd'hui à tout arrêter (j'ai préféré attendre la fin du mondial je me connais..) mais là c'est parti. J'ai rien laissé traîné chez moi et je pars 1 semaine chez mon frère dans les Alpes demain sans rien. C'est plus facile quand on change un peu le quotidien et le cadre cme ça dc je vais en profiter, j'ai un peu d'appréhension pour le retour ou je vais retrouver mn appart seul ac mes anciennes habitudes.. je pense que ce moment sera un des plus dur il faudra que j'essaye de m'occuper, dès que je commencerai à un peu trop y penser, je change de boulot alors ça va déjà m'occuper mais les soirs... Avec le froid en plus, enfin bon j'aurai certainement besoin de vous pr me raconter une histoire à ce moment, c'est donnant donnant évidemment, j'espère que vs restez tous focus sur vos beaux objectifs, la avec les rassemblements des matchs, c'était des émotions et des moments assez magiques, je pense que si j'avais arrêter de fumer juste avant j'aurais probablement craquer pendant cette semaine, j'espère que vs avez tenus et si vs avez un peu déraper que vous n'abandonnez pas l'idée, je sais que je m'en étais voulu certaines précédentes rechutes et ça n'aide pas spécialement alr j'espère que vous gardez votre motivation, je vous envoie de la force.

Florne618377 - 19/12/2022 à 14h24

Geoffrey,

Aucun reproche sur le comportement...

Le passé est derrière bravo pour ta démarche.

Bien évidemment on est la si besoin.

J ai eu une dernière semaine compliquée...pas craqué mais alcool et cachetons...guère mieux.

Profite bien de ta pause.

Profite des choses simples .

A très vite le guerrier qui rejoint l'armée dans cette lutte.

Profil supprimé - 19/12/2022 à 16h24

Hello,
J'ai bien lu tous vos écrits. Chaque cas est différents mais perso j'ai fait le choix alors que je n'arrivais pas à tenir une abstinence totale à bannir le pire et m'autoriser "le moins pire" à moins haute fréquence.
Je consommais du cannabis tous le soirs et de la cocaïne une fois par semaine à peu près.
Lors de période d'abstinence je prenais de l'Atarax (anxiolytique)
Sauf que ces tentatives sont resté vaines et ont généré bcp bcp de souffrance et de déception notamment lors de rechute. J'ai fais le choix pour le moment de bannir la cocaïne et de fumer à la demande, c'est à dire 2-3 soir tous les 10-15 jours. C'est récent mais ca à l'air de fonctionner et surtout ca m'a enlevé un poids. Attention perso je consomme les deux produits depuis 20 ans donc je ne suis pas un cas léger. Ma CB est en possession de ma femme qui m'aide et ne me la donne jamais (nous nous organisons en conséquences mais effectivement je n'ia jamais d'argent sur moi pour le moment). Lorsque je décide de fumer je lui en parle et vais acheter 10 € quelle me donne en espèce.
Ca vaut ce que ca vaut et en l'écrivant je sens une légère gêne car c'est un gros aveux de cette fragilité que j'ai avec mon addiction mais en même temps : plus de mensonge, un contrôle de cela et bcp bcp moins de culpabilité.
J'ai la chance quelle supporte cela et en même temps elle aussi préfère puisqu'avant cela elle même disait : "je ne sais jamais ce qui peut se passer". J'ai décidé d'y aller à petit pas comme cela. Je compense par le sport lorsque je ne consomme pas et j'ai investit dans un tapis de course 380 € sur amazon. Nous avons mis en place ce fonctionnement depuis 1 mois et demi et à ce jour : 300 € d'économie, pas un seul faux plan de ma part (ca c'était plutôt à cause de la coke) bcp mois fatigué, et ma femme est plus sereine.
Attention cela me correspond et correspond à ma situation, je ne dis pas que cela conviendrait à tous. Pour finir je vous souhaite à tous de trouver la bonne formule ou carrément d'arriver à arrêter. Mon avis est qu'une consommation de 3-5 ans ou une consommation de 20 ans sont différentes, le parcours de vie, le contexte ainsi que l'environnement joue un grand rôle.Je n'ai pas retenu le pseudo mais toi qui a des amis qui viennent fumer chez toi, es ce vraiment des amis ?
Force et courage à vous tous !!!! Fox34 ☺

Geoffrey33 - 20/12/2022 à 02h46

Merci Florne

J'ai était au cachtons et alcool cette semaine aussi (un genre de dernier resto avt le régime) ça peut peut-être te faire du bien de l'entendre, on était 2, c'est des fois dur de résister c'est un intense combat, j'espère que tu t'en veux pas trop, ne confondons pas rechute et dérapage, j'espère que tu as retrouvé la motivation plus forte encore dès le lendemain, t'as intérêt.

Salut Fox,

Bravo pr tn combat aussi perso je trouve ça vmt beau que vous gériez ce problème ensemble ça doit être une super nana et bravo a avoir réussi à établir un compromis qui fonctionne, c'est pas toujours évident. Je trouve ça fort de ta part aussi d'accepter d'être limité ça montre aussi bien ton envie d'y arriver, je pense que c'est une bonne chose d'y aller progressivement, chacun son rythme, moi j'avais du mal ac la modération et le contrôle, c'est un peu tt ou rien alr je préfère d'un coup, l'essentiel est qu'ont atteignent nos objectifs.
Et fchmt soit pas gêné, pour moi assumer ses faiblesses pour les combattre, ça démontre plus un courage et une force.
Et évidemment le sport , au moment où vous êtes le plus dans le doute , sortez et courrez tout droit, terriblement efficace.
Allez force a tous logiquement ds 3, 4 mois on devrait être sur un forum de dwaynes johnsons

---

Senna - 29/12/2022 à 01h37

Salut la team, j'espère que vous allez bien. Je vous félicite pour vos efforts, garder le cap . Je vous fait un petit point après 8 semaines d'arrêt, je me porte très bien, plus d angoisse ni d anxiété , dépression parti comme elle est venu. tout va mieux de se côté là . Le cbd ma aidé quelques temps je le recommande fortement. Parcontre ma copine n' ai pas de cette avis , perte de l'érection depuis 6semaines sûrement a cause du stress , au manque de dopamine ou d'un blocage psychologique avec ma nouvelle copine. Je suis a deux doigts de replonger car pour moi les problèmes sexuels sont plus important que mon addiction au cannabis, j'y réfléchis sérieusement depuis quelques jours, J'ai lu que sa pouvait continuer comme ça pendant 18mois sans etre sûr de retrouver ces capacités. J'ai été patient 8semaines mais je ne pourrai pas l'être si longtemps et de plus ma compagne sera sûrement partie c'est quand même dommage d'avoir fait tout ces efforts et devoir recommencer à fumer pour cette raison.les médicament type viagra , Cialis n'y change rien ou presque, sa dépend des jours... .je pense replonger pour cette raison c'est con mais j'ai beau retourner le problème dans tous les sens , je ne vois pas d'autre solution. C'était beaucoup mieux avant finalement ! Le problème cest que j'ai du mal a comprendre si c'est un blocage psychologique avec ma nouvelle compagne ou si c'est du a l'arrêt du cannabis . J'ai rencontré ma compagne en même temps que j'ai arrêté de fumer. J'envisage de l'hypnose en sexologie mais je vais surement jeté l'argent par la fenêtre alors pourquoi pas racheter un peu de weed pour essayer ! je n'ai plus envie de fumer mais le sex c'est la vie. Que faire , re fumer pour voir si sa reviens, si ce n'est pas le cas sa sera dur a vivre car j'aurais gâcher tout mes efforts ! dilemme..... Force a vous courage

---

Olivier 54150 - 29/12/2022 à 12h57

Salut Senna.

Ben voui, ce serait vraiment dommage de refumer après tout ces efforts.
Chaque sevrage à un psychotrope implique une pertes de libido. Bon tu sais déjà.
Deux mois c'est peut-être un peu juste.
18 mois beaucoup trop j'en conviens.

En moyenne pour le thc, c'est trois mois pour que tout redevienne un peu prêt normal, donc un peu de patience.

Pour moi (je ne suis pas spécialiste) si le Cialis (mg ?) ne fonctionne pas cela veut dire que ce n'est pas mécanique donc par déduction c'est dans la tête.
D'ailleurs le principal organe sexuel est notre cerveau, c'est bien connu.

Plus tu te focalise sur de la performance, moins ça fonctionne. J'ai envie de dire, pas besoin d'une érection à redresser la tour de Pise pour donner du plaisir à une dame. Un peu d'imagination...

Le meilleur traitement dans ces cas là reste le dialogue.
L'idéal, et ce qui démontrerait votre complicité, c'est d'aller voir ensemble un spécialiste, psy ou sexologue.

J'espère que ça va vite s'arranger car effectivement, sans sexe, la vie c'est vraiment bof bof .

PS: l'alcool et certains médoc créé aussi ce genre de désagrément.

Florne618377 - 30/12/2022 à 09h00

Salut a tous.

Senna je suis assez d'accord avec l'analyse d'oliv...et si c'était pas un problème de weed...je pense que tu fais une fixette...

Dommage de gâcher tant d'efforts...

Force a toi.

Ca va passer j'en suis sur..

Lawcean - 30/12/2022 à 10h35

Bonjour à tous. Nous voilà tous dans le même bateau... J'ai 52 ans et je fume depuis l'âge de 16 ans. Dans ma jeunesse j'ai pris beaucoup de produits mais heureusement je gardais une force de caractère qui a fait que j'ai pu arrêter la c en 2004. Mais j'ai gardé ce p***** de joint. Je fume tous les jours j'essaye de tenir le plus long temps possible avant de faire le premier. En général je craque vers 17h30 18h. Et après c'est la débandade 1 2 3 4 voir 5.
Chaque soir quand je me couche j'entends ma petite voix qui me sermonne. J'ai perdu mon frère en 2001 et j'avoue que j'ai l'impression que c'est sa voix que j'entends.

Je n'arrive pas à trouver la force j'ai encore un bon morceau dans ma boîte je me dis que je la finis et qu'en 2023 j'arrête mais c'est facile à dire... Je n'ai pas envie d'aller voir mon docteur traitant ça me fait honte est-ce que je peux aller voir un autre docteur ? En septembre j'ai essayé de diminuer j'ai tenu de moi à fumer un ou deux pétard par jour. Et puis à la moindre occasion ou la moindre difficulté j'ai repris mon rythme.
Je ne sais pas si je vais y arriver pour moi ça me paraît énorme j'aime tellement ça le goût l'odeur. Le négatif ça me coûte cher 150 € par mois plus les clopes les feuilles. Et ça me fatigue beaucoup aussi.
Pendant que je vous écris ce poste j'ai une grande envie de fumer mais je me retiens.
Début janvier je me motive mais là vaut mieux que j'arrête d'un coup je finis ma boulette et j'arrête qu'est-ce que j'aimerais y arriver.
est-ce que quelqu'un a déjà fait de l'hypnose j'aimerais bien tenter mais j'ai pas envie de payer 50 balles si ça sert à rien.
Je vous souhaite à tous du courage on pourrait se motiver.
A bientôt

Senna - 05/01/2023 à 12h28

Salut les amis, merci Olivier pour ton commentaire, toujours présent pour réconforté et aider ton prochain. J apprécie vraiment ça fait du bien de se sentir soutenu, je ne te connais pas mais tu doit être vraiment quelqu'un de bien. J'apprécie ton humour Je vais suivre tes conseils et continuer mes efforts en espérant une amélioration. Tu as raison, je dois me prendre la tête pour pas grand chose au final. Je vais essayer d entamer la discussion avec ma compagne et on verras bien ce qu'il en ressort. J'espère que de ton côté tout va bien en ce moment.
Merci a toi aussi florne j'apprécie ton commentaire. Force a vous les gars , vous êtes au top à bientôt

---

Florne618377 - 07/01/2023 à 10h31

Salut Senna,

Alors cette discussion as t'elle eu lieu ???

Moi tu vois c'est un problème familial qui me hante...et ma mère est la pour 15 jours et il faudrait que je crève l'abcès...mais je sais pas comment engager la conversation sans froisser, m'énerver...

De plus mon rdv chez le nephrologue le 2 janvier a pas été top...on me parle de bilan pour une greffe...de dyalise et j'avoue que la le moral est au plus bas...

Je rassure tout le monde j'ai pas envie de refumer pour autant mais j'ai l'impression de m'enfoncer tous les jours un peu plus dans ma dépression...je me renferme totalement et du coup je parle plus...je rumine avec des idées plus que noires...

Voilà courage à tout le monde.

Je pense souvent à vous.

Allez tonton Oliv trouve moi les mots justes pour m'aider...tu es mon phare dans ma perdition...il faut que je retrouve Le Cap.

Olivier 54150 - 09/01/2023 à 16h55

Salutations et splendide année 2023 pour tous, pleines de galères salvatrices, de joie et de belles rencontres.

Mille mercis florne de me solliciter, mon égo est tout content, c'est très agréable mais comme à chaque fois, je doute sur ma légitimité... ça fait quand même super plaisir.

Pas facile de répondre car je ne serais pas quoi penser si ta maman venait 15 jours chez moi. 😀

Tu ne donnes pas d'indices sur les mise à jour que tu souhaites. Car ça doit être ça "crevé l abcès", mettre au grand jour.
Un aveu ? Une rancœur à exprimer ? Un désir ?
Pour moi le meilleur moyen c'est d'abord de lui écrire une lettre (qu'elle ne lira pas bien sûr) mais lâche toi, s'en retenu sur une feuille, tu brûlera après.
Ça fait du bien et en plus, t'y verra plus claire après. Garantie.

De mon côté je regrette d'avoir appris très tard que mes parents ne sont pas seulement mes parents.
Ils sont aussi mes géniteur ainsi que de vrais personnes, avec une enfance, des tromas, des épreuves, une éducation, des peurs, des désirs, des valeurs...etc

Un grand classique consiste à imaginer la personne qui nous irrite à l'âge de 4/5 ans tout mignon ou très âgé sur leurs lit de mort histoire de réveiller un peu notre empathie.

Préparer le terrain, trouver le bon moment, prévenir que se que l'on veut exprimer est délicat...

Là j'ai un peu peur de donner des conseils "en boîtes" pardon si ça y ressemble.

Quand j'ai pas le moral, et ça m'arrive plus souvent qu'à mon tour comme on dit, je me dis d'abord que ça ne va pas durer.
En fait dès que je fais mon poste du matin que déteste (5h-14h) je déprime. Donc c'est une semaine sur deux ☺

Quand jsuis trop perdu j'écoute Franck Lopvet. Il a le don de me faire changer de regard, ça aide pas mal.

Ou bien Sadhguru avec sa sagesse à la limite de l'indécence mais parsemé d'humour.
Côté couple, j'écoute Véronique kohn, elle est marrante et très pro.
Ou je met GTA et je roule a contresens sur l'autoroute
Un "Marc Lévy" peu aussi faire l'affaire.
Et le plus facile pour moi, la série Friends.

En ce moment je me régale avec "les lois de la nature humaine" de Robert Greene. C'est tout ce que j'aime. Instructif et agréable à lire. 500 pages écrit tout petit j'en ai pour un moment.

Tu avais parlé de médite via youtube, j'aime bien aussi. Un de mes préférés et
Yoan mryo car il aborde le sujet comme un jeu.

10 mois le 21 sans thc. Ça manque encore mais ce n'est pas souffrant. Vendredi j'ai mon pote fumeur qui vient. Je crois que je vais lui demander de pas sortir son matos devant moi. Trop peur de craquer.
Je m'étonne de me sentir toujours aussi faible devant cette diableries.
Belle fin de journée
Oliv

Zizou45 - 25/02/2023 à 21h23

Bonjour tout le monde,
Je tiens à vous remercier pour vos témoignages.
Je viens apporter également mon histoire avec le THC, j'étais consommateur pendant 30 ans non stop entre 12 et 15 joints par jours, j'ai ralenti ma consommation depuis le 7 janvier 2023 car ce jour là j'ai fumé et j'ai fait un badtrip, donc j'en fumais 5 par jours en ayant à chaque fois des badtrips, j'ai stoppé définitivement depuis le 30 janvier 2023 car j'ai bien compris que mon corps ne voulait plus de cette substance, je suis à mon 26ème jours de sevrage mais c'est pas encore ça, quand j'ai diminué vers le 8 janvier le médecin m'a prescrit l'atarax, j'ai pris le traitement 5 jours puis j'ai arrêté car je ne voulais pas être dépendant de ce médicament, aujourd'hui j'ai encore de l'anxiété, de l'angoisse mais beaucoup moins intense que le début, j'ai essayé le cbd mais c'est pas top, je fume 5 à 6 cigarette par jours car le manque de nicotine n'était pas possible, comme on dit souvent une bataille à la fois, j'ai des pics plus où moins intense, je n'arrive toujours pas à être concentré sur un film, je ne suis plus la même personne je le vois bien mais je pense que ça devrait aller mieux dans 2 semaines d'après vos témoignages, je bois 2 verres de vin 2 à 3 fois par semaine, sa m'aide un peu, j'ai aussi des médicament homéopathiques sedatif pc que je prends quand je sais que ça va pas trop comme l'atarax quand je me réveille après les cauchemars je prends une moitié de ce médicament, j'ai la mâchoire crispé au réveil après les cauchemars également. J'ai du cannabis chez moi mais j'ai pas l'envie de refumer cette merde, j'ai bien compris qu'il fallait que je vive sans cette addiction, je me suis repenti dans la religion pour essayer de retrouver un peu de spiritualité et ça m'a bien aidé mais c'est toujours pas ça, j'espère vraiment pour moi comme pour vous que cette expérience sera loin derrière nous très rapidement, je souhaite que tout le monde arrivera à dire non à cette addiction, ma femme qui fumait depuis 22 ans n'a eu aucun symptômes de sevrage mais elle me comprend, hier j'allais pas trop mal mais aujourd'hui moins bien, c'est un jour sur deux, j'espère que quand les beaux jours seront là ça ira mieux, si je bois de l'alcool c'est pour récupérer l'appétit car j'ai perdu 5kg environ depuis le 7 janvier, jamais j'aurais pensé vivre ça à cause du cannabis, le THC m'aime et veut se réconcilier avec moi mais pour moi c'est fini j'ai demandé le divorce avec cette addiction néfaste, je ne craquerai pas car j'ai pas envie de revivre un sevrage aussi douloureux, si vous avez des questions concernant mon sevrage je me ferai un plaisir de vous répondre et de vous aider, j'ai fait de l'hypnose sur YouTube parfois sa fonctionne mais parfois non idem pour les séances de méditation, voilà j'ai à peu près dit l'essentiel, prenez bien soin de vous et surtout le lâcher rien, vous êtres plus fort que cette merde, je vous envoie beaucoup d'ondes positives pour vos démarches ????