TÉMOIGNAGES DE CONSOMMATEURS

SEVRAGE CANNABIS

Par AlexCl Posté le 7/09/2023 à 00:33

Bonjour, je m'appelle Alex j'ai 21 ans. Je suis en sevrage du cannabis depuis deux semaines, c'est très difficile au quotidien. Je n'ai fumé que pendant 3 ans avec une consommation de 2g jusqu'à 8g par jour.
J'ai décidé d'arrêter le cannabis car ma copine a commencé à fumer de plus en plus souvent avec moi jusqu'à ce qu'elle tombe dedans.
J'ai donc décidé d'arrêter car cette addiction m'a déjà coûté beaucoup dans ma vie (mon travail, mes relations sociale, ma vie en général…) et j'ai voulu empêcher ma copine de vivre ça à son tour.
Nous sommes donc tous les deux dans cette période horrible où le sommeil se fait rare (1h à 4h par nuit en moyenne) aussi rare que l'appétit, la joie ou la motivation de réaliser quoi que ce soit.
Je suis actuellement au chômage et elle en étude donc c'est difficile pour moi car je suis à la maison toute la journée seul avec mes idées et d'autant plus difficile pour elle car elle a des horaires compliqués et des journées bien remplies.
Nous avons tous les 2 commencés notre sevrage en même temps mais elle est beaucoup plus atteinte que moi alors qu'elle fumais beaucoup moins.
Nous ne sommes suivis par aucun spécialiste et essayons de nous en sortir en nous reposant l'un sur l'autre mais c'est très compliqué car on a tous les deux envie d'aider l'autre, mais comment aider quelqu'un quand on a le même problèmes et les mêmes difficultés à le résoudre.
On se soutiens comme on peut on essaye de se rassurer sur le fait qu'une fois cette mauvaise période passée tout iras mieux et nous y croyons.
Cependant cela reste très difficile.
Auriez vous des conseils afin de nous aider dans notre sevrage ?
Merci beaucoup pour vos réponses.
Si des personnes qui lisent cela se tâtent à arrêter le cannabis ou autre.
Je vous souhaite un bon courage et rien n'est insurmontable avec de la motivation.
Et si d'autres personnes sont déjà en sevrage courage à vous ne lâchez rien ????????