© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Témoignages de consommateurs

ARRÊTER LE CANNABIS : LES CHOSES À SAVOIR

Par Profil supprimé Posté le 13/03/2019 à 14:45

Bonjour,

Il y a peu, j'ai pris la décision d'arrêter de consommer du cannabis. Dès lors mon corps et mon esprit ont traversé plusieurs étapes plus ou moins agréables que je ne m'étais pas préparer à affronter.

Ce témoignage est destiné à informer et aider toutes les personnes souhaitant sortir de la dépendance du cannabis, et à celles et ceux qui subissent un sevrage difficile.

Voici mon histoire...

*****

1. ÉTAT DES LIEUX.

Âgé de 28 ans, ma vie est somme toute ce qu'il y a des plus banales. Marié et sans enfant, emploi en CDI dans un bureau, propriétaire d'une maison, sans difficultés particulières...

Cependant, depuis mes 17 ans, le cannabis accompagne ma vie plus ou moins fréquemment. Certaines périodes passaient sans aucune consommation lorsque d'autres périodes pouvaient voir cette consommation augmenter jusqu'à 4 joints par jour.

Depuis maintenant un an, la consommation s'était stabilisée à 1 joint par jour en semaine, tous les soirs en sortant du travail, et à 2 voir 3 joints par jour en weekend.

Certains diront que cette consommation n'est pas des plus importantes, pourtant cette consommation résulte bien d'une dépendance installée. La dépendance peut avoir bien des formes différentes, comme par exemple une certaine routine. À partir du moment où j'avais suffisamment de cannabis pour rouler un joint, je ne pouvais pas m'empêcher de le faire, même si je n'en avais nullement besoin.

Suite à un projet de bébé, j'ai décidé d'arrêter du jour au lendemain, avec la ferme volonté de ne plus y retoucher.

*****

2. LA PÉRIODE DE SEVRAGE

Me voilà embarquer alors dans un sevrage que je ne m'étais pas préparé à affronter. Très vites, les premiers symptômes sont arrivés.

2.1. PREMIERS SYMPTÔMES

- Malaise et anxiété généralisée
- Nœud au ventre
- Perte de l'appétit (même si faim très présente)
- Troubles du sommeil

Ces symptômes sont apparus au bout de deux, trois jours. Ils se sont vite transformés en symptômes plus importants.

2.2. SYMPTÔMES LIÉS AU SEVRAGE CANNABIQUE

Au bout d'une semaine, les symptômes s'étaient renforcés. Ceux-ci étaient alimentés directement par d'autres difficultés de la vie quotidienne (difficulté à faire un enfant, emploi peu passionnant, retour de vacances, routine...).

- Anxiété et épisode dépressif majeur
- Perte des centres d'intérêts
- Baisse de la motivation
- Ennuie
- Perte de l'appétit (même si faim très présente)
- Angoisse (nœud à l'estomac)
- Nausée et vomissements quotidien
- État de tristesse intense et sensation que cet état ne changera jamais
- Ruminations et idées noires (liées à la mort et au suicide)
- Troubles du sommeil (réveil quotidien à 4h du matin)
- Peur du temps libre

2.3. CAUSES DES EFFETS DU SEVRAGE

La dépendance, que ce soit à la cigarette, à l'alcool, au cannabis ou à d'autres substances, n'est pas que physique. Elle peut être aussi psychique ou psychologique. Elle peut en effet être marquée par une habitude de consommation qui s'approche d'une routine dont on ressort parfois très difficilement.

Le cannabis à des effets anxiolytiques. Il apaise (ou masque) certaines sensations, bonnes et surtout désagréables. De plus, il anesthésie les synapses de votre cerveau, qui n'arrivent plus à transmettre les hormones correctement.

Par exemple, fumer un joint libère une dose massive d'endorphine. Les activités que vous ferez ensuite vous paraitront donc bien plus belles et plus satisfaisantes.
Une fois le joint arrêté, refaire ces mêmes activités n'apporte pas le même niveau de satisfaction puisque le niveau d'endorphines libéré dans vos synapses ne sera pas si élevé : l'activité vous paraitra donc ennuyeuse.

Autre exemple, une personne qui souhaite prendre du recul sur des moment difficile de la vie (comme fuir la routine quotidienne) trouvera satisfaction en fumant son joint tous les soirs puisque les effets anxiolytiques du cannabis apaiseront ses craintes. Une fois cette consommation arrêtée, les effets anxiolytiques passés, les craintes ressurgiront.

*****

3. COMMENT AFFRONTER LE SEVRAGE ?

Ici, chaque personne est différente dans son approche. Mais la première des solutions à adopter (au plus vite d'ailleurs) est d'en parler à une personne de confiance. Conjoint(e), famille, ami(e)... À vous de choisir la personne qui vous inspire le plus confiance.

Première étape : Libérez-vous !
Parler de son problème est d'ailleurs un des plus gros soulagements que vous pourrez avoir. Garder vos émotions pour vous, en les cachant, vous fera ruminer et vous enfoncera chaque jour un peu plus dans un profond mal-être.

Deuxième étape : rapprochez-vous d'un professionnel de santé.
Oui, c'est un fait, un professionnel de santé est formé pour vous conseiller sur les manières de soulager votre sevrage et votre état d'esprit. Sachez qu'il n'y a AUCUNE honte à voir un médecin généraliste, psychologue ou psychiatre quand on traverse des difficultés. Ceux-ci pourront vous accompagner, vous écouter, vous rassurer et vous proposer des solutions de qualité qui vous aideront à passer le moment du sevrage le plus sereinement possible.

Aussi, ils pourront parfois vous conseiller un traitement médicamenteux (anti-dépresseurs, anxiolytiques...) pour soulager votre souffrance. N'en ayez pas peur ! Il est prouvé qu'il n'y a pas meilleur remède qu'un traitement médicamenteux associé à une psychothérapie pour sortir de la dépression et du mal-être généré par l'anxiété.

À savoir que bien souvent, un sevrage difficile résulte d'un état d'esprit blessé. Ici, il s'agit alors de voir un psychologue régulièrement pour cerner les causes plus profondes de votre mal-être, et ainsi déterminer les actions d'amélioration possibles.

Troisième étape : Ne vous laissez pas sombrer.
Certes, ça va être un moment difficile dans votre vie. Vous aurez connu (et vous connaitrez !) des moments bien plus agréables que celui là !

Gardez en tête que votre vie doit continuer. Forcez-vous à manger correctement et le plus équilibré possible, même si vous n'en avez pas l'appétit dans les premiers temps. Si vous n'arrivez pas à vous faire à manger, n'hésitez pas à rendre visite à un proche qui pourra s'en charger pour vous.

Retournez au travail dès que vous vous en sentez possible. Voir du monde est d'ailleurs essentiel, ceci vous changera les idées et vous empêchera de ruminer seul dans votre canapé ou dans votre lit. Si vous pouvez en parler à des personnes de confiance dans votre espace professionnel, ne vous en privez pas. Ceci pourra faire comprendre à vos collègues et à votre hiérarchie votre possible manque de motivation, de concentration et de joie de vivre. Aussi, toute personne dotée d'un minimum d’intelligence sera en mesure de comprendre que vous vous battez intérieurement pour votre santé et votre bien-être !

Sortez de chez vous et fuyez l'ennuie dans les premiers temps.
Tourner en rond dans votre salon vous rendra probablement fou. Alors profitez de ce temps libre pour flâner sur un sentier forestier, dans le marché de votre ville ou dans une galerie commerciale, ceci vous fera respirer et dissipera vos idées noires.

Pour un maximum d'efficacité, n'hésitez pas à faire du sport. Pour moi par exemple, courir fut un

énorme soulagement (je détestais courir). Ceci libèrera de bonnes hormones et votre cerveau réapprendra à fonctionner correctement.

Quatrième étape : Ne vous laissez pas abattre !
Oui, c'est une période dure et compliquée, mais dites vous que c'est temporaire et que ça passera. FORCEZ-VOUS à avoir des activités !

Cinquième (et dernière) étape : Dites-vous que c'est dans votre tête.
Oui, alors celle là me faisait bien rire au début... Mais forcé de constater qu'elle est en fait le plus important des pas en avant sur la route de la guérison. Pour moi, ce fut LE déclic tant attendu.

En effet, les idées noires, les ruminations, le sentiment de mal-être, c'est bien votre cerveau qui le produit. Mais en soit, votre vie n'a pas changé (ou alors a changé pour le mieux). Essayez de reconnaitre ces moments où vous n'allez pas bien, essayez de comprendre et d'identifier tous ces moments où vous angoissez, et dites-vous que ça va passer rapidement. Soufflez un coup, buvez une boisson chaude, discutez au téléphone et... Vous voyez ? C'est passé !

*****

4. DURÉE DU SEVRAGE

Ici, tout deviens plus personnel.
Sachez qu'en moyenne, le plus dur du sevrage dure entre 1 et 4 semaines. Sachez que plus vous vous ferez aidé tôt, plus vous vous en sortirez vite !

Pour ce qui est de votre reconstruction de vie, il peut s'échelonner de plusieurs semaines à plusieurs mois. Ceci dépendra de votre état d'esprit.

*****

5. LA FIN DU SEVRAGE

Un tunnel comporte toujours une entrée, mais aussi une sortie. Vous y êtes presque !

Sachez qu'un sentiment de spleen et de mélancolie résiduel peut subsister pendant quelques temps (quelques semaines en général). Les nouvelles activités que vous vous aurez forcé d'intégrer à votre vie vont continuer de prendre de l'ampleur et vous apporteront de plus en plus de satisfaction à mesure que les jours avanceront.

Je vous conseille fortement de continuer de dialoguer avec votre psychologue, même quand "ça va mieux". Ceci vous permettra de relâcher régulièrement la pression et de continuer votre restructuration mentale.

*****

6. RETOUR D'EXPÉRIENCE

Pour moi, le sevrage de ma consommation de cannabis à durée environs un mois et demi, avec trois semaines de sevrage difficile.

Le matin était systématiquement sujet à des réveils à 4h avec de grosses angoisses (nœuds à l'estomac et vomissement), des angoisses liées à l'ennuie et à la sensation d'être perdu à certains moments, à une perte d'appétit...

Mais je ne me suis jamais laisser sombrer. J'ai justement ressenti le besoin d'en parler un maximum afin d'échanger avec les personnes qui sont elles aussi passées par là.

Le vrai déclic à été atteint quand j'ai su que c'était "ma tête" qui m’amenait à ressentir toutes ces émotions négatives.

Une fois l'idée acceptée, j'arrivais à reconnaitre les moments où j'angoissais, et à faire passer ces angoisses rapidement et simplement en relativisant et en prenant conscience du "moment présent" (votre psy vous en parlera mieux que moi).

Reste un léger spleen résiduel qui s'estompe jours après jours, des réveils nocturnes qui se font de moins en moins fréquent, un appétit terrible qui me fait manger tout au long de la journée, et des activités (notamment sportives) qui me font un bien fou au quotidien !

*****

RETENEZ BIEN :

- Le sevrage est COMPLIQUÉ, mais TEMPORAIRE
- Les symptômes ressentis sont fabriqués par VOTRE CERVEAU
- La première solution pour soulager vos émotions est d'EN PARLER à des gens de confiance et des professionnels de la santé
- Les MÉDICAMENTS ne sont pas vos ennemis
- FORCEZ-VOUS de continuer votre vie le plus normalement possible
- Seule une personne peut vous aidez vraiment : VOUS MÊME.
- RIEN N'EST IMPOSSIBLE À CELUI QUI VEUT SE SORTIR D'UNE DÉPENDANCE !

Courage, vous êtes sur la voix de la guérison !

*****

Ps : J'ai ressenti le besoin d'écrire ces lignes pour les personnes qui, comme moi, se sont senti perdues. Les informations que j'ai mis ont été des solutions efficaces pour moi. Peut-être que vous trouverez aussi vos propres solutions et que vous souhaiterez les partager ici.
Il y a peut-être aussi des informations erronées. Je ne suis pas scientifique après tout, mais le gros du truc est là. Renseignez-vous aussi de votre côté, votre culture vous en remerciera.

*****

MERCI d'avoir lu ces lignes et bon courage !