© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage Cannabique

Par Profil supprimé Posté le 05/08/2019 à 10h22

Bonjour à tous
J'ai 34 ans, 15 ans de fumette derrière moi et je semble enfin avoir trouvé la clef pour stopper ma conso..J'en suis à mon 6eme jour d'arrêt total et je souhaite partager avec les personnes que ça peut intéresser !

J'ai très vite eu une consommation excessive (plus de 10 joints par jours..) mais je ne me suis jamais isolé comme pas mal de monde à l'air de le faire.. J'ai toujours travaillé et bien gagné ma vie, j'ai fondé une famille, une femme merveilleuse et 3 beaux enfants. Mais depuis quelques mois je commençais à ne plus me reconnaître : sautes d'humeur, très grande paranoïa, manque de confiance en moi mais surtout, les seuls moments où je pouvais profiter de mon entourage sans déprimer c'était quand j'avais fumé...

J'ai fait plusieurs tentatives d'arrêt avec l'aide de mon médecin qui me filait des benzos pour me calmer.. Problème, j'ai commencé à aimer ça, je les bouffais comme des bonbons tout en continuant à fumer J'ai donc laissé tomber ce traitement et ai décidé de déjà freiné ma conso progressivement jusqu'à arriver à un petit stick le matin et un petit stick le soir... Étrangement je ne me sentais pas mieux psychologiquement et mes deux joints par jour me faisaient déprimer et culpabiliser..

Donc il y a 6 jours, alors que j'étais en vacances, j'ai décidé de stopper net et de ne plus jamais y toucher.. Les 2 premiers jours ce sont plutôt bien passés, je m'accordais un petit apero midi et soir histoire de me canaliser (je ne bois jamais) et le mental était là donc pas de soucis malgré 2 nuits très agitées. 3eme jour : L'ENFER ! Sueurs froides, diarrhées, agressivité, à bout de nerfs etc, une seule envie: m'en rouler un pour calmer les symptômes physiques.. Chose que je n'ai pas faite, ma détermination est inébranlable ! Vers 18h en pleine agonie je pousse la porte d'une pharmacie et j'explique mon soucis afin d'avoir un peu d'aide.. La pharmacienne appelle son patron à qui je re explique mon souci.. Il me dit texto " j'ai aidé des centaines de personnes à stopper la cigarette sans rechute et sans prise de poids mais jamais le cannabis, vous avez la motivation, on va essayer. Il m' assied sur un fauteuil, me barde les bras de 3 huiles essentielles et me dit de patienter là.. A ce môment je suis assez septique mais j'attends.10 minutes passent et je sens mon stress et mon agitation se calmer, mes mains moites avaient séchées. Il revient, je le remercie 1000 fois, on passe à la caisse, je ressors apaisé, incroyable !!! Ce n'est pas un remède miracle hein, les huiles regulent juste le stress et les angoisses, couplées à une grosse motiv, dans mon cas c'est efficace. J'ai encore du chemin mais je tiens le bon bout. Je sais que je ne toucherai plus !!!! FREEDOM

3 réponses

Moderateur - 05/08/2019 à 10h42

Bonjour Babou02,

Une expérience intéressante...

Je ne sais pas quelles huiles essentielles ce pharmacien a mis sur votre bras mais s'il a ciblé votre stress et ses conséquences il a bien fait. Les symptômes de sevrage au cannabis sont très liés au stress que vit l'organisme face à l'arrêt de cette habitude. Et plus vous êtes stressé ou anxieux, plus les symptômes sont forts. Diminuer le stress c'est le sens que peut également avoir une prescription de benzodiazépines. Mais avec le risque que vous avez exprimé.

Avez-vous pensé aussi à l'arrêt du tabac et notamment à prendre des substituts nicotiniques ? Car en arrêtant le cannabis on arrête aussi plus ou moins consciemment le tabac. Cela aussi c'est source de stress et parfois même la principale source de difficulté en arrêtant le cannabis. Des usagers de cannabis qui ont arrêté en même temps le tabac AVEC prise de substituts nicotiniques (qu'ils diminuent ensuite progressivement) ont témoigné que c'était alors bien plus facile pour eux d'y arriver. L'autre "solution" serait de compenser le manque de nicotine en augmentant sa consommation de tabac mais évidemment ce n'est pas une bonne solution pour sa santé.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 05/08/2019 à 10h53

Il s'agit d'huiles essentielles de passiflore, camomille romaine et grain de petit bigaradier, dans mon cas ça m'a permis de ne pas péter un plomb et de réussir à souffler pour la nuit il m'a ajouté du l72 à prendre 3 fois par jour (réduit le stress également) et au coucher ! J'ai aussi fouiné et trouvé des techniques dites d'auto hypnoses utilisées par les militaires pour s'endormir quand ils sont dans des zones sensibles.. Plutôt efficaces pour trouver le sommeil même si les nuits restent courtes !
J'ai banni la clope également, je m'autorise 4 à 5 cigarillos à la vanille dans la journée, juste pour le plaisir.

Profil supprimé - 19/08/2019 à 15h17

Bonjour Babou, merci pour ton témoignage, ça me rassure de voir que l'on est pas seul, je me retrouve dans ton expérience.

J'ai bientôt 40a + de 25a de consommation régulière derrière moi, une femme et trois enfants, une situation professionnelle, sociale, sportive stable. Souvent personne n'imagine que je fume tous les jours sans que je ne leur dise.

Un soir au début de ces vacances, sans savoir pourquoi, d'un coup comme ça j'ai fais une méga grosse crise d'angoisse en allant me coucher...
le lendemain je me suis dis "allez une petite pause me fera du bien ça fait longtemps que je n'ai pas arrêté ne ce serait-ce qu'un jour ou deux, c'est pas normal d'angoisser comme ça..."

Les 3 premiers jours pas de soucis, je commençais même à me sentir mieux mais je ne savais pas que le pire était à venir... dès ce 3eme jour... les sueurs, les angoisses, vertiges qui ne me quittent plus...

J'en suis à 10 jours maintenant et je ne me sens que très légèrement mieux...pire état que lorsque que je

fumais tous les soirs... j'en suis venu à me dire qu'il fallait peut être que je me remettre à fumer pour allez mieux !? type sevrage degressif ?

c'est triste quand même, se forcer à fumer pour arrêter de fumer alors que je n'en pas l'envie !?!? juste l'envie d'allez mieux, reprendre mes activités journalières comme avant ! là je suis naze du matin au soir... je n'ai plus le gout de rien, j'ai l'impression d'avoir fumé dès le levé du lit (chose que je ne faisait plus depuis + de 15 ans, ni même la journée)

Peux tu nous dire où tu es maintenant ? As tu tenu le cap ? toujours en difficulté après ces 20 jours maintenant ? les huiles magiques ont suffit ?

j'aimerais partager d'avantage avec toi si tu es ok ? je sais pas comment faire...?