© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Témoignages de consommateurs

Sevrage cannabis

Par Profil supprimé Posté le 5/08/2019 à 10:23

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