

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis

Par Profil supprimé Posté le 08/08/2019 à 20h49

Bonsoir à tous, ça fait presque 1 an que j'attend ce moment, et aujourd'hui j'espere passer le cap. J'ai commencer à fumer quelques joints par ci par là vers mes 14 et 15 ans, et à 16 je suis devenu un fumeur régulier. Et à partir de là, ça a été vraiment le début de l'enfer. Mon but ici c'est vraiment de pouvoir décrire mon mode de vie, pour que peut etre d'autres dans ma situation se retrouves, mais aussi de prévenir et, de mon point de vue de jeune de 18 ans et demi, essayer de balayer quelques clichés pour éviter que d'autres fassent les memes erreurs que moi.

En fait au bout d'un moment j'avais juste l'impression d'etre dans une boucle, une boucle rempli d'excuses, des excuses qui devenaient de plus en plus facile avec le temps, comme pour me rassurer. Oh tiens, je suis mal ce soir parce que x personne ne me parle plus ? j'peux bien me prendre un 10 balle, juste pour cette fois.. Oh tiens j'ai réussi ce truc y dans ma vie ? J'peux bien me prendre un 10b pour feter ça...

Oh j'suis invité à une soirée, faut bien que je touche, sinon je vais pas assez profiter du moment.. C'est une boucle qui s'installe, au début très agréable certes, car elle nous surelevant des soucis du quotidien, mais plus le temps passe et plus la tolérance s'installe aussi, et plus il faut fumer des quantités importantes.. A long terme on se sent déprimer, on essaye d'arreter, mais on y arrive pas parce qu'on trouve toujours une foutue bonne raison pour reprendre.

Enfin bref, aujourd'hui je me décide à arreter, il faut savoir que j'étais environ a une dizaine de pets par jour et que j'ai perdu environ une dizaine de kilos à cause de ça, car je ressentais tout simplement plus le besoin de m'alimenter. Je voudrais savoir, ça fait à peine une demi journée que j'ai arreter, et j'ai déjà des gros signes de manque --> plus aucune idée d'activité, hyperactivité, paranoia, chaleur intense, anxiété au max mais vraiment, sensation de vide, et bien sur insomnies.. En général les "grosses traces" de sevrage disparaissent au bout de combien de temps ?

1 réponse

Moderateur - 09/08/2019 à 14h05

Bonjour V4agabond_k4anshin,

Soyez le bienvenu dans ces forums et bravo pour votre prise de conscience très lucide et votre décision d'arrêter.

Allez, cela va sans doute être dur physiquement la première semaine et psychologiquement ensuite mais cela va passer. Parfois c'est plus facile qu'on le pense cependant. Il est important de ne pas trop anticiper le "pire" car en fait les symptômes sont très variables d'une personne à l'autre.

Ce que vous devez essayer de faire au maximum c'est de baisser votre anxiété et de vous occuper (l'esprit et physiquement), même si vous n'en n'avez pas envie au départ. Plus on est anxieux et plus les symptômes sont vécus difficilement. Vous aurez sans doute des symptômes comme des suees, des frissons, des insomnies, de l'irritabilité, un sentiment de malaise et d'instabilité (que vous semblez déjà avoir), des troubles gastriques, des troubles de l'appétit... mais dites-vous bien que cela va passer assez rapidement.

En gros les symptômes les plus physiques c'est la première semaine (jusqu'à 10 jours parfois) et ensuite c'est plus "psychologique", dites-vous d'ailleurs que c'est "dans la tête" : cela peut être de l'anxiété, des idées noires, l'envie de rien faire, l'envie d'en reprendre, etc. Tout cela est difficile à vivre mais passe assez rapidement notamment si vous savez faire diversion et si vous restez ferme sur votre décision d'arrêter.

Vous occuper, vous défouler (par exemple en faisant du sport), en parler quand cela va mal, vous dire que c'est dans la tête et que cela va passer, vous accrocher aux bonnes raisons que vous avez de vouloir arrêter, regarder les choses positives qui arrivent ou vont arriver, tels sont les ingrédients qui aident à passer le cap. Il y a plein de choses que vous n'aurez pas envie de faire mais forcez-vous ou faites vous aider par des amis pour les faire avec vous et vous motiver.

Ceux qui en sont passé par là parlent de 3 à 4 semaines difficiles mais avec des améliorations rapides aussi. Vous allez retrouver de l'énergie, avoir de meilleures relations avec vos proches, retirer de la fierté de ce que vous avez accompli, retrouver de la mémoire, retrouver l'envie de faire les choses. Vous serez plus actif et plus clair dans vos idées. Vous allez également faire des économies : qu'est-ce que vous allez vous acheter avec ? N'hésitez pas à calculer les économies que vous réalisez, cela peut vous motiver.

Cependant, s'il arrive que vous deveniez trop anxieux ou trop dépressif (ce qui peut arriver en décalé par rapport au moment où vous arrêtez), alors allez consulter votre médecin. Une prescription d'un médicament dans ces circonstances et le fait d'en parler peuvent être des aides très précieuses.

Autre conseil : arrêtez le tabac en même temps AVEC de substituts nicotiniques. Là aussi vous pouvez demander conseil à votre médecin. La prise de substituts nicotiniques peut aider grandement parce que l'arrêt du cannabis c'est aussi souvent une diminution du tabac voire son arrêt. Or, cela peut être en fait le sevrage du tabac qui provoque ou aggrave certains symptômes et notamment le stress ressenti. Donc si le sevrage du tabac est pris en charge et traité par un traitement de substitution à la nicotine, c'est déjà ça de moins sur les épaules pour vous.

Bon courage, n'hésitez pas à en parler.

Le modérateur.