© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis

Par Profil supprimé Postée le 08/12/2019 16:54

Donc voilà 8 jours deja que j'ai écrasé mon dernier joint après 4 années de consommation quotidienne à hauteur de 5-6 joints par jour, il m'est arrivé de consommer pendant la journée ou meme dès le réveil cependant j'étais le plus souvent un consommateur nocturne.
On peut dire que le joint pour moi était ma récompense quotidienne après une journée de travail ou de stress et je ne pensais qu'à cela sur le chemin de la maison et meme avant ! j'ai commencé comme tout le monde je suppose accompagné de mes amis et puis je me suis enlisé petit à petit dans une routine ou je fumais solo et ça me plaisait plutot bien , étant un fetard mon démagement à Paris n'a fait que décuplé ma soife de soirée et d'alcools qui coulaient à flot à longueur de journée et de soirées et ce pratiquement TOUT les jours finissant tout mes mois à découvert et me faisant rater ma première année de droit à la fac (grande déception pour mes parents qui croyaient en moi et surtout qui financent mes etudes logement, virement mensuel) n'en pouvant plus de la situation j'ai décidé de me retourner vers la petite plante verte qui n'etait pas gratuite certes mais elle me permettait au moins de me fixer un budget précis pour ma cons (50 euros par semaine) qui était largement inférieur à ce que pouvait me couter mon train de vie de fétard (entre alcools, VTC , soirée en boite , restos, et un paquet de cigarette par jour suivi occasionellement de quelques autres drogues plus cheres).
Donc le cannabis a été pour moi une échappatoire à ce train de vie et m'a permis d'apprécier le train de vie casanier et meme souvent solitaire moi qui avait horreur de rester seul enfermé chez moi mais vraiment c'etait inconcevable et déprimant au plus haut degrés.
J'étais rentré dans une période d'euphorie ou j'avais l'impression de découvrir une nouvelle partie de ma psychologie j'avais beaucoup plus de gout à écouter la musique , à regarder des films ou à jouer à la console tout avait l'air beaucoup plus amusant avec le cannabis les sensations pendant un rapport sexuel étaient décuplés et je me suis meme découvert un talent de poète (j'ai écris pas mal de textes) et plus je créais plus j'avais un sentiment de plénitude en étant pérsuadé que le cannabis me faisait ressentir tout cela et c'est surement le cas.
Malhereusement ce n'est pas tout beau tout rose très longtemps il y'a deux ans je fais une première intoxication au cannabis (palpitations , peur de mourir...) je suis meme allé aux urgences pour cela alors que je n'avais rien du tout , c'etait dans ma tete et c'est précisement ce jour la que j'ai réalisé que cette drogue n'etait pas aussi douce que ça et j'ai continué malgrés tout.
Un an plus tard une autre crise du meme type je rentrais dans un cercle vicieux qui a duré plusieurs mois ou je n'etais pas au top niveau moral et le cannabis a fait son role naturel de décupler mes sensations mais cette fois ci elles etaient négatives et j'en ai beaucoup souffert j'ai remarqué un gros manque de motivation , de concentration de mémoire (surtout à court terme) et de confiance en sois, j'ai redoublé ma 3 eme année de licence à cause de cela , le cannabis ne me faisait plus de bien et j'étais frustré à l'idée de savoir que le joint que j'allais fumer allait me faire plus de mal que de bien mais que j'avais quand meme un besoin compulsif de le faire il fallait que je me botte les fesses et que je me réveil.
Comme le décrivait si bien Charles Baudelaire "Ce que le haschisch te donne d’un côté, il te le retire de l’autre….Il te donne le pouvoir de l’imagination mais t’enlève la possibilité d’en

profiter" et c'etait le cas je n'arrivais plus à profiter de mon imagination de ma vivacité d'esprit et je n'avais plus autant d'amis qu'avant j'etais devenu aigris , irritable et insupportable pour mon entourage surtout pour ma copine.
Il y'a 8 jours j'ai décidé d'arreter , j'ai commencer par réduire ma conso , arreter d'en acheter pendant une semaine j'ai curté mon grinder ,fumer tout le pollen jusqu'au dernier grain de poudre et voilà je disais au revois à un vieil ami.
Le lendemain je me suis armé d'une grosse dose de motivation et de détermination j'ai cherché toute les solutions existante me permettant d'attenuer ma période de sevrage , me suis rapproché d'amis ayant réussi à arreter la fumette et je me sentais plus que pret dans ma démarche.
Pérsonellement j'ai eu recours les premiers jours à la fleur de CBD (vendu légalement en France) qui m'a permis de me sentir moins mal de me relaxer et de mieux dormir (l'effet placebo de rouler , laisser reposer le joint le rallumer a joué un grand role probablement) j'ai ensuite acheté une e clope avec du e liquid CBD pour vape de temps en temps et je continue d'ailleurs à en consommer étant donné que le CBD n'est ni addictif ni psychoactif.
Cependant ma consommation de tabac a légérement augmenté mais je reste toujours à 1 paquet tout les 3-4 jours ce qui n'est pas si dramatique (je compte définitivement arreter la clope ensuite) les effets du sevrage étaient atténué mais tout de meme présents , j'ai eu quelques insomnies , léger sentiment de déprime ,transpirations nocturnes et cauchemars , ah oui parceque notre cerveau se remet à rever aussitot après l'arret et ça fait plaisir de renouer avec ces sensations.)
Les sensations de sevrage sont plus d'ordre psychologique on pense à fumer de temps en temps la nuit mais le fait de respirer profondément de se rappeler ses objectifs font vite disparaitre cette sensation désagréable il faut penser à autre chose et surtout s'occuper (sorties, commencer une série , passer du temps avec sa copine ou ses amis qui ne fument pas) et le remède miracle le SPORT je me suis remis à la salle de sport et je me sens extrémemement soulager et détendu apres ma séance et meme la nuit avant de dormir , le sport permettant de relacher toute les petites tensions corporelle et ouvrant l'appétit pour ceux qui pourraient avoir une baisse d'appétit à cause du sevrage, je mange donc beaucoup mieux et dort paisiblement la nuit après il est vrai que mes nuits sont courtes mais peu importe cela me fait plaisir d'etre plutot matinal avec un surplus d'énergie qu'on a envie de dépenser partout ou on peut et je vous garantie que ça change la vie , on se sent revivre en fait.
Donc en bref si je devais donner des conseils pour surmonter le sevrage parfois difficile (je parle de ma propre expérience , les effets et la durée du sevrage dépendent d'une personne à une autre) :
- se séparer temporairement de ses amis fumeurs
- fixer des objectifs , et se remplir de positivité
- s'entourer de personnes pour ne pas se sentir seul (un ami qui décide d'arreter en meme temps serait parfait)
- changer sa routine quotidienne et faire des activités pour se dépenser et faciliter l'elimination des toxines
- boire beaucoup d'eau (afin d'uriner plus souvent et d'expulser les toxines)
- se faire plaisir autrement (ciné, resto, boire un verre avec des amis etc) il y'a dix milles autres façon de se récompenser et de se détendre.
Voilà pour moi j'espère que mon témoignage aidera des personnes qui sont dans la meme situation ,merci de m'avoir lu et désolé pour la ponctuation ou l'orthographe j'écrivais en speed).
Je vous souhaite à tous beaucoup de courage dans votre démarche et n'oubliez pas chacun réagit différement face à une drogue et à son sevrage ,si vous sentez que mes conseils ne vous conviennent pas n'hésitez pas à vous retourner vers un médecin qui vous sera d'une grande aide !
PEACE.

Mise en ligne le 11/12/2019

Bonjour,

Nous vous remercions pour votre long témoignage, il sera certainement très utile à d'autres usagers.

Cependant, ce n'est pas l'endroit où le poster. Nous vous joignons un lien ci-dessous vers lequel vous pourrez mettre votre témoignage et en faire profiter d'autres personnes.

Nous vous proposons également un lien vers les forums de discussion sur notre site internet, ainsi qu'un lien vers la rubrique « adresses utiles » de notre site, si vous souhaitez à un moment donné rencontrer des professionnels en addictologie.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de vos études,

Bien à vous.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service