

Forums pour les consommateurs

# Arrêt cannabis prise de conscience

Par Profil supprimé Posté le 12/01/2020 à 20h18

Bonjour bonsoir ,

Tout d'abord je tenais à vous remercier car vous avez contribué à ma prise de conscience du moins cela m'a fait beaucoup de bien de m'apercevoir que je n'étais pas seul dans ce merdier.

Je m'appelle Esteban j'ai 31 ans gros fumeur de cannabis depuis plus de 10 ans

Auparavant j'ai déjà tenté d'arrêter de fumer mais sans grande conviction là depuis quelque jours j'ai vraiment pris conscience qu'il fallait vraiment que j'arrête pour moi même pour mon Job mais surtout pour ma fille et ma femme pour mon avenir tout simplement

J'ai peur,peur de ne pas y arriver,peur de décevoir,peur aussi de me décevoir.j ai l'impression que si je n'y arrive pas cette fois ci je suis foutu je vais tout perdre.

Au début c'était cool la fumette en soirée avec les potes

Maintenant ce n'est plus cool du tout ça me pourrit la vie j'ai perdu toutes confiance en moi j'ai l'impression d'être devenu Une grosse merde

Je vous écrit en ce moment sous l'influence de mon dernier bedo a partir de demain j'arrêté je sais que cela va être vraiment compliqué mais cette fois je suis vraiment motivé

J'écrirai de temps à autre sur ce forum pour parler de mon évolution je sais pas si quelqu'un lira ceci dans un premier temps je le fais surtout pour moi même je pense cela va beaucoup m'aider sa sera pour moi une sorte de thérapie

Je suis déjà en stress rien qu'à pense au jour à venir j ai surtout peur de pas assurer au travail du au sevrage manque de sommeil et tout ce qui va avec .

Je vais m'arrêter la Sinon j'écrirai toute la nuit

J'espère aussi que mon post pourra éventuellement en aider certains.

## 6 réponses

---

Profil supprimé - 13/01/2020 à 13h09

Salut Esteban !

Je suis dans le même cas que toi ! Grosse prise de conscience sur mon comportement, mes relations avec les gens !

Et un ras le bol de l'état dans lequel j'étais ! (Baisse de motiv' renfermement sur moi même, paranoïa, pertes de memoire et surtout avoir la sensation d'avoir le cerveau grillé)

En effet j'ai réussi à comprendre les causes de mon état !

Je fumais tous les jours et j'étais tres dépendante ! Quand je voyais le pochon quasi vide, je me mettais à paniquer !

Je me suis rendue compte que j'étais esclave du cannabis !

j'ai eu ce déclic dans la semaine. J'ai terminé mon pochon samedi!

Cette nuit a été la plus longue de ma vie ! Je n'ai pas fermé l'oeil , mais c'est ok, je n'ai pas paniqué, je savais que mon insomnie était due a l'arrêt du cannabis ! J'ai beaucoup reflechis je ne reviendrai pas en arrière !

En tout cas nous sommes sur le chemin de la « guérison » et je pense et je suis même sure qu'on se sentira beaucoup mieux d'ici qq mois ou voir qq semaines !

Force à nous ! On va y arriver ! Je pense qu'il est bien de discuter avec des gens qui comprennent notre situation !

Belle journée,

Moon.

Profil supprimé - 13/01/2020 à 15h08

Salut Moon , un grand merci pour ta réponse ( je n y croyait pas )

Je me reconnais très bien dans ce que tu as dit Idem pour moi je stressais déjà avant de ne plus rien avoir.

Je suis malgré la peur des jours semaines a venir plus que motivé j'avoue que j' ai quand même 2 g de CBD au cas où vraiment je peterai les plombs .... Pense tu que la CBD peut m aider à arrêter le.cannabis ? Ou au contraire cela renforcera mon envie de fumer j hésite a tout jeter a la poubelle et me dire que si j arrêté j arrête sans substitution

Je suis un peu perdu ce soir je sais que je ne fumerai pas en sachant que je me lève a 4h du matin pour aller bosser sa me fait vraiment peur car dans mon boulot dormir une heure ou deux et allez travailler c est juste infaisable

Merci de l avoir lu et d avoir pris le temps de me répondre

Comme tu l'a dit que la force soit avec nous marre de cette dépendance qui me.rend dans un état de larve catastrophique

Profil supprimé - 13/01/2020 à 18h10

Hahha pas de soucis !

Le CBD n'est pas THC il me semble que c'est un dérivé du coup ca t'apaise mais ne te defonce pas !

Je ne suis pas certaine a 100% de ce que j'avance, faudrait se renseigner !

Je pense que pour ce soir, il faut que tu conditionnes... (bien plus facile a dire qu'a faire !) mais soit ttu

prends une bonne douche chaude pr te détendre...  
mais en tt cas je te soutiens et tu n'es pas seul !  
J'ai fais nuit blanche cette nuit et celle d'avant. Aujourd'hui il faut que je dorme absolument !

Profil supprimé - 15/01/2020 à 14h08

Salut Moon un peu de nouvelle 2 ieme jours d arrêt ... Sa va encore a part dur dur au boulot j arrive pas a me concentre correctement sur les tâches sinon j ai dormi 4h en 2 jours mais bizarrement les reveils se passe plutôt bien .. je sais que le plus dur reste à venir j aprehende beaucoup les jours à venir ... J ai fume un petit joint de CBD avant d allé me coucher et sa ma fait du bien et toi comment te sens tu ou en es tu ?  
Bien à.toi et belle journée

Profil supprimé - 16/01/2020 à 23h02

Bonsoir à tout les 2, comme vous il y a eu une prise de conscience en ce début d'année où je me suis dit que cette drogue avait à force plutôt un effet négatif que positif sur moi (manque de motivation pour faire des activités, réveils difficiles, mémoire parfois défaillante, et surtout une impression d'être prisonnier du cannabis, comme si ma vie tournait autour de ça). J'ai eu donc l'envie d'arrêter, cela fait maintenant 72h que je n'ai pas touché à un "pétard" (consommation quotidienne de 3 a 8 joints suivant les journées depuis 4 ans). Je me reconnais assez dans vos descriptions, sommeil assez perturbé depuis l'arrêt, beaucoup de cauchemars, beaucoup de fatigue durant la journée et même un gain d'appétit assez important. Cependant, pour vous "rassurer" j'ai il y a de ca 1 an voyagé à l'étranger pendant 1 semaine et je n'avais pas de cannabis sur moi, le sevrage était donc obligatoire, je me rappelle que les 3 ou 4 premiers jours étaient difficiles, surtout au niveau du sommeil et de "l'envie" de fumer, mais lorsque que j'étais rentré au bout de cette semaine je savais que je pouvais m'en passer ce qui était formidable, mais je n'avais pas cette prise de conscience que j'ai aujourd'hui. Malgré ce faible temps pour le moment (72h) je me sens déjà mieux, beaucoup plus "connecté " avec le monde réel, je fais beaucoup plus de choses avec beaucoup d'entrain, je projettes de reprendre le sport...

Après plusieurs discussions avec d'anciens consommateurs et témoignages lu sur internet, le CBD semble être très approprié pour le sevrage et l'arrêt, contenant un taux quasi nul de thc 0.02% il me semble, c'est en tout cas la loi en France, donc on ne peut pas dire que cela ait un impact, cela peut aider a se detendre sans avoir cette sensation de defonce. Je compare souvent ca a une bière sans alcool ! On a l'impression de boire une biere sans les effets secondaires... Je pense que le plus important dans cette histoire est la motivation, elle permet de surmonter le manque et les effets de sevrage de cette première semaine ! Si vous avez la peur de retomber dans la fumette avec le cbd sachez qu'il existe sois forme d'huile à ingérer (trouvable en boutique aujourd'hui légales en France).

Je vous souhaite beaucoup de courage et reviendrais prendre de vos nouvelles et vous partagez mon expérience, nous somme plus fort que cette substances !  
En vous souhaitant une bonne nuit sans cannabis.

Profil supprimé - 19/01/2020 à 08h05

Bonjour moi c pas le cana c la c. Mais insomnie je suis passée par la et tout. Je pourrais conseiller le tercian. Ça aide ds les moment denvie. Voilà a plus