

Vos questions / nos réponses

Cannabis 2 ans après l'arrêt

Par [Profil supprimé](#) Postée le 18/01/2020 05:39

Bonjour

Voilà j'ai 21 ans cela fait maintenant 2 ans que j'ai arrêté de consommer du cannabis, ça a commencé au lycée pour faire comme les copains découvrir s'amuser, et puis de plus en plus, avec les problèmes que j'ai eu dans ma vie je me suis réfugié dans cette drogue dans un personnage, j'ai commencé à fumer beaucoup jusqu'à 10 grames par jours et je suis devenue excessive dans tout ce que je faisais, je me suis retrouvé à la rue vers l'âge de 16/17 ans en désaccord avec mes parents je suis partie continuer à jouer mon personnage de fumeur, puis j'ai commencé à tomber dans la dépendance voler, arnaquer mes amis pour rester dans ce personnage qui avait des amis qui étaient populaires dans la ville, arriva le moment où comme tout les matins je me réveille et fumer mon joint et couler ma douille et là je me suis sentie mal très mal comme un bad trip mais en différents difficile à expliquer, après c'est à peu près 3 ans de consommation quotidienne c'était la première où j'avais l'impression que mon corps n'accepte pas le cannabis, après ce malaise j'ai attendu et fumer à nouveau et malaise de nouveau crise d'angoisse je me sens oppressé par tout ce qui mentoure. J'ai persisté à fumer car l'envie et là mais rien n'y faisait même une boulette dans une cigarette et c'était partie pour une journée d'angoisse infernale. Après 3 ans de cannabis et une consommation de 10 grames par jours j'ai dû arrêter limite du jour au lendemain. Les 2/3 mois qui ont suivi ma décision d'arrêter je sentais le manque mais ce qui dominait le plus c'était ses angoisses je respirais mal tout me faisait peur je pouvais plus sortir de chez moi réaliser des actions banales de la vie. Après ses 2/3 mois tout a commencé à revenir dans l'ordre je me sens mieux le cannabis m'attire mais j'ai peur j'en étais dégoûté. Plus d'alcool de joint de café ni de boisson énergisante tout ça me provoque des angoisses un mal-être puissant.

Le temps passe est tout rentré à peu près dans l'ordre j'ai toujours des soucis avec certaines choses mais ce n'est plus gênant je vis je travaille j'ai une copine des projets. J'arrive même à ne boire de l'alcool m'amuser je refume par-ci par-là en soirée en festival mais avec crainte. Peu de temps après j'arrête de travailler je décide de partir faire des festivals avec ma copine, c'est là que tout recommence en pire et ça dure depuis bientôt 2 ans je suis angoissé de tout je ne peux pas être seul je ne peux plus faire d'efforts physiques tout m'angoisse la foule le bruit, même des endroits banales comme un bar ou un restaurant c'est presque impossible pour moi de gérer ces crises de panique tout deviens flou je n'arrive plus à me contrôler mon cœur seembale. Je me sens faible en permanence angoissé de tout les médecins non rien trouver d'anormal chez moi. Je commence à blesser les bras je me retrouve maintenant seul avec mon père sans travail je suis endetté et je reste chez moi à jouer à des jeux vidéo je parle plus à personne j'ai tellement de choses à dire et que j'ai oublié j'aimerais vraiment savoir si d'autre personne on a déjà vécu ça et comment s'en sortir. J'associe ça au cannabis car ça a été l'élément déclencheur je ne sais même pas si c'est des séquelles ou quelque chose comme ça, bref je n'attends même pas de réponse miracle juste discuter de ça et savoir ce que je pourrais faire et si quelqu'un a déjà vécu cela merci

Mise en ligne le 21/01/2020

Bonjour,

Toutes consommations de produits psychoactifs sont susceptibles d'engendrer des répercussions sur votre santé psychique et peuvent s'exprimer, tel que vous le ressentez, par un état anxieux envahissant. Ceci est effectivement assez courant, nous pouvons ainsi vous dire que vous n'êtes pas le seul à vivre ce genre d'expérience.

Vous semblez avoir vécu des moments difficiles dans votre vie et qui ont certainement dû engendrer des perturbations émotionnelles. Cela ajouté à vos prises de drogue répétées et excessives ont certainement dû aggraver vos troubles anxieux.

L'inquiétude que vous ressentez par rapport à votre état actuel, le nourrit probablement et le fait perdurer.

Nous vous soutenons ainsi dans votre démarche d'arrêt et nous vous encourageons à mettre en place, de façon régulière, votre suivi psychologique.

Pour vous aider à mieux comprendre vos angoisses et, aussi, à mieux les gérer, sachez qu'il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) dans lesquelles vous pourriez rencontrer des professionnels spécialisés (médecin, psychologue, travailleur social) et qui seront à votre écoute. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des CJC proches de chez vous.

Il serait intéressant que vous trouviez des outils qui vous aideront à anticiper, calmer vos angoisses. Sachez qu'il existe diverses thérapies qui pourraient vous y aider (Psychothérapie, TCC : thérapies comportementales et cognitives, sophrologie, hypnose, EMDR, ...). Nous vous encourageons ainsi à les évoquer au cours des entretiens que vous aurez auprès des professionnels qui pourront vous accompagner dans votre démarche.

En parallèle, nous vous encourageons à prendre soin de vous, de votre corps, de votre esprit, en adoptant le plus possible une meilleure hygiène de vie (sport, alimentation saine, heure de coucher raisonnable, ...). Cela passe aussi par tout ce que vous ferez et qui aura pour visée l'amélioration de votre quotidien de vie.

Vous semblez également avoir envie d'échanger avec d'autres consommateurs. Pour cela, nous vous conseillons de vous rendre sur notre espace "Forum", afin que vous puissiez échanger avec d'autres personnes qui auraient vécu des expériences similaires aux vôtres. Vous trouverez ci-dessous un lien pour vous y rendre.

Si vous souhaitez que l'on échange de façon plus approfondie sur le sujet, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet Drogues Info Service, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[ALIA 49 - Csapa Angers](#)

8 rue de Landemaure
49000 ANGERS

Tél : 02 41 47 47 37

Site web : www.alia49.fr

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage : du lundi au jeudi (autres lieux de consultations jeunes consommateurs, informations auprès du secrétariat)

Substitution : Centre de délivrance de traitement de substitution aux opiacés : Ligne direct : 02 41 57 59 25 : Lundi, Mercredi, Jeudi et Vendredi : 9h-12h30. Mardi: 13h-16h.

Accueil du public : Horaires d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h. Permanence d'accueil sans rendez-vous, les mardis de 13h à 17h et jeudi de 9h à 12h. . (Informations sur notre site).

[Voir la fiche détaillée](#)

[ALIA 49: Saumur - Csapa-Caarud la Boutik](#)

150 rue des Prés
49400 SAUMUR

Tél : 02 41 38 15 15

Site web : www.alia49.fr

Accueil du public : Csapa sur rendez-vous : Lundi et jeudi de 9h-12h30 et de 14h-18h - Mardi jusqu'à 17h et vendredi de 14h à 17h - fermeture du Csapa les mercredis.

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage : lundi-mardi-jeudi et vendredi

CAARUD : Accueil en collectif sans rendez-vous: Mardi après-midi 14h30 à 17h - Visite à l'extérieur possible sur rendez-vous.

Service de prévention : Possibilité d'intervention de prévention sur demande pour les établissements scolaires et les collectivités.

Service mobile : L'équipe dispose d'un camping-car pour aller à la rencontre des usagers : une fois par mois (informations, conseils, matériel de réductions des risques, dépistage)

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)