

Vos questions / nos réponses

Cannabis 2 ans après l'arrêt

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

Bonjour

Voilà jai 21 ans cela fait maintenant 2 ans que jai arrêter de consommer du cannabis, ça a commencer au lycée pour faire comme les copain découvrir s'amuser, et puis de plus en plus, avec les probleme que jai eu dans ma vie je me suis réfugier dans cette drogue dans un personnage, jai commencer a fumer beaucoup jusqu'à 10 grames par jours et je suis devenue excessif dans tout ce que je fessait, je me suis retrouver a la rue vers l'âge de 16/17 ans en désaccord avec mais parent je suis partie continuer à jouer mon personnage de fumeur, puis jai commencer a tomber dans la dépendance voler, arnaquer mais amis pour rester dans ce personnage qui avais des amis qui était populaire dans la ville, arriva le moment ou comme tout les matin je me réveille et fumer mon joint et couler ma douille et la je me suis sentie mal très mal comme un bad trip mais en différents difficile a expliquer, après cest a peut prêt 3 ans de consommation quotidienne c'était la premier ou j'avait l'impression que mon corps n'accepter pas le cannabis, après ce malaise jai attendu et fumer a nouveau et malaise de nouveau crise dangoisse je me senter oppresser par tout se qui mentourer. Jai persister à fumer car l'envie et la mais rien ny fessait même une boulette dans une cigarette et c'était partie pour une journée dangoisse infernal. Apres 3 ans de cannabis et une consommation de 10 grames pas jours jai du arreter limite du jour au lendemain. Les 2/3 mois qui on suivie ma décision d'arrêter je senter le manque mais se qui dominer le plus c'était ses angoisse je respirer mal tout me fessait peur je pouvais plus sortir de chez moi réaliser des action banal de la vie. Apres ses 2/3 mois tout commencer a revenir dans l'ordre je me senter mieux le canabis matirer mais j'avait peur j'en était dégoûter. Plus d'alcool de joint de café ni de boisson énergisante tout cest chose me provoque des angoisse un mal-être puissant.

Le temps passe est tout rentre à peut prêt dans l'ordre jai toujours des souci avec certaine chose mais ce nest plus gênant je vie je travail jai une copine des projet. J'arrive même a re boire de l'alcool m'amuser je refume par ci par la en soirée en festival mais avec crainte. Peut de temps après jarrete de travailler je décide de partir faire des festival avec ma copine, est cest la que tout a recommencer en pire et ça dure depuis bientôt 2 ans je suis angoisser de tout je ne peut pas être seul je ne peut plus faire d'efforts physique tout m'angoisse la foule le bruit, même des endroit banal comme un bar ou un restaurant cest presque impossible pour moi de gérer cest crise de panique tout deviens flou je n'arrive plus a me contrôler mon cœur sembale. Je me sens faible en permanence angoisser de tout les medcin non rien trouver d'anormale chez moi. Je commence à besser les bras je me retrouve maintenant seul avec mon père sans travail je suis endetter et je reste chez moi à jouer à des jeux vidéo je parle plus à personne jai tellement de chose a dire et que jai oublier j'aimerais vraiment savoir si d'autre personne on déjà vecu ça et comment sen sortir. J'associe ça au cannabis car ça a était l'élément déclencheur je ne sais même pas si cest des sequelle ou quelle que chose comme ça, bref je n'attends même pas de réponse miracle juste discuter de ca et savoir ce que je pourraient 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 des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage : lundi au jeudi - Permanence sans rendez-vous tous les vendredis de 14h à 16h.

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 : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h - Mardi de 13h à 17h - Des rendez-vous peuvent vous être proposés en dehors de ces horaires.

[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.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

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

