© Drogues Info Service - 15 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Re re arrêter les psychotropes...

Par Olivier 54150 Posté le 28/01/2020 à 19h18

Bonjour.

Écrire a toujours été salutaire pour moi, donc je commence par là.

Fou de boissons anisé j'ai arrêté de boire en 1998 avec l'aide d'une cure de six semaines dans les Alpes, j'avais 28 ans.
Les antidépresseurs pas très efficace, le THC fit des merveilles pour pérenniser mon abstinence à l'alcool.
J'ai donc entretenue des années la croyance : arrêt du thc = rechute alccol (par peur bien sûr.)

Enfin, fin 2014 contrôle positif police, retrait de permis 3 mois...
Sur le coup je pensais vivre un cauchemar bien sûr, mais quelle belle occasion pour arrêter un bonne fois pour toute...

Après dial avec mon doc, je me lance dans un traitement (subutex + tranxen + valium)

3 mois plus tard j'arrêtais ce traitement de ouf... Puis plus aucun psychotropes jusqu'en été 2018.

Quelles pied de se voir libéré de tout ces produits, de prendre le volant sans appréhension, d'économiser des centaines d'euros, d'avoir les idées claires...et une vraie impression d'avancer...

Été 2018, rechute suite à un évènement d'ordre émotionnelle encore difficile à régler aujourd'hui.
Depuis, Je fume donc 4 à 8 bédos par jour.

J'ai 50 ans et vu de l'extérieur, tout va bien, seulement tout mes projets sont en stand-by, plus envie de rien...

J'ai conscience que le pb ne vient pas de l'alcool ou du thc ou des bensos.. le problème vient de la dépendance en général.
Une dépendance affective mal comprise et donc compensé par des produits.

Régler les pb de l'intérieur avec l'extérieur créé un déséquilibre certains.

Je dois donc changer mon regard, mes convictions, recadrer mon égo et mes identifications...

Voilà. Je ne sais pas encore si j'arriverai à ne pas fumer ce soir...

J'ai encore quelques Médoc de mon traitement de 2014...

Je ne sais pas si je vais les prendre...
Je ne sais pas si je vais revoir mon doc pour ça...
Je ne sais pas si mon désir d'arrêter va durer...
Je ne sais pas si ce post et qqc de décisif...
Je voulais juste faire un premier pas ici...

Oui, même avec un peu d'expérience,
ça fou la trouille...

Merci de m'avoir lu et bon courage à tous.
Olivier.

59 réponses

Profil supprimé - 31/01/2020 à 14h19

Bonjour Olivier,

Je me suis quelque peu retrouvée dans votre histoire, par rapport à l'âge et donc la durée de consommation ; j'ai fumer au début à 20 ans jusqu'à 23 et uniquement le soir, puis j'ai repris à 27 ans toujours le soir plus week-end jusqu'à 40 ans, petite pause d'un an et demi et reprise jusqu'à ce jour j'en ai 52. Depuis ces dix dernières années je consomme toute la journée, j'ai fait des pauses génératrices d'énergies mais je rechute toujours.
Ce que je pense c'est qu'il est quand même préférable de fumer que de prendre un traitement médicamenteux puisque ce dernier nécessiterait également un sevrage.

J'envisage de diminuer dans un premier temps

Olivier 54150 - 31/01/2020 à 15h50

Bonjour Rane

Merci pour l'intérêt porté à mon post.
Oui, c'est mon avis aussi, les médicaments sont bien pires que le thc...
J'avais vraiment demandé à mon médecin un traitement de choc... Je fumais toute la journée sauf au boulot et encore. Je devais absolument arrêter pour récupérer mon permis... Et le garder.

Effectivement j'ai pas mal dégusté à l'arrêt des ces médicaments.
Ensuite, presque quatre ans sans rien, c'est quand un succès.
Quatre années "à poils" "si J'ose dire" mon permis de faire un point considérable dans ma vie.

Le cana est comme une sorte d'armure qui nous permet de ce protéger des coups, mais aussi des émotions qui sont censés nous faire avancer quand elles sont comprises.

Il masque nos névroses.

Un copain vient de se faire enlever le permis d'où ma réaction, je veux arrêter. Avec le permis à puce, on est testé presque systématiquement si antécédent.
J'attends toujours 6h après un joint avant de prendre la route mais esque ça suffit ?...
Et je vois bien que j'ai tendance à fumer de plus en plus.

Pas de Médoc mais depuis mardi j'arrive à me contenter de deux bédos le soir... Sans traitement.
Au lieu de 4 à 6...8. Jour.

Merci de m'avoir lu.
Oliv

Profil supprimé - 01/02/2020 à 18h14

Bonsoir Olivier

Effectivement c'est un vrai combat et je vous trouve très fort pour avoir pu arrêter toute substance pendant 4ans et aujourd'hui réussir à se tenir à ne fumer que le soir même si ce sont plusieurs. Mais en même temps il est clair que le fait d'y revenir cache un désordre intérieur non élucidé
Et je pense que la clé de la délivrance serait, ou pas, de connaître ce mal qui nous ronge ; je dis ou pas parce je sais que certaines blessures restent ouvertes et je ne sais pas si vivre avec sans addiction, quelle qu'elle soit, est possible.

Bonne soirée
Ghania

Olivier 54150 - 04/02/2020 à 10h07

Bonjour Ghania

Pour moi, ce désordre intérieur dont tu parles est un problème d'émotions incomprises...une certaine hypersensibilité commune à tout les addictes.

Connaître ses douleurs, ce mal qui nous ronge comme tu dis, oui ça aide c'est sûr.
...Mais on les connait ces raisons... Une perte, un chagrin d'amour, un boulot qu'on déteste, des soucis pécunier, une insatisfaction permanente...(j'ai un peu tout ça...

Et dans ce monde moderne où le bonheur et un droit et casi obligatoire nous n'acceptons plus rien de négatif, ou sois disant négatif.

Certaines blessures peuvent rester ouverte indéfiniment, oui, j'en ais bien peur... Mais...esque ce ne serait pas ce qui fait de nous des humains... sensible, compatissant, empathique... Même si on préfère trop souvent montrer notre côtés aigris tant qu'il y traîne des rancunes et de la culpabilité...

Côté conso

J'arrive à me maintenir à 2 ou 3 maxi.
Cette semaine c'est plus difficile, je rentre à 15h du boulot et ça réclame vite.
Cela reste fragile... C'est vraiment au jour le jour...

C'est assez vicieux je trouve, car plus on espace les prises, plus les effets sont intéressant, et plus l'effet est intéressant, moins on à envie d'arrêter définitivement...

Et toi où en est tu Ghania ?
Bon courage, Oliv.

Profil supprimé - 04/02/2020 à 15h45

Bonjour Olivier

Merci pour ta réponse ; dans tes descriptions sur "la logistique" de ta consommation je me retrouve tellement.
En ce qui me concerne, actuellement je fume dès le matin mais c'est la deuxième semaine où j'essaie de gérer, c'est-à-dire que je contrôle ce que je consomme ; ça fonctionne bien 2 à 3 jours, et après subitement, je ne sais pas vraiment pourquoi, à un moment donné je craque et fume sans compter pendant 2/3 jours !
Au moment où je t'écris je viens de fumer mon premier et il est 16h passé mais c'est parceque j'étais mal ce matin; en fait depuis toujours lorsque je consomme trop, au bout de quelques jours je suis malade, j'ai sois de fortes migraines soit très mal au ventre et de façon plus régulière avec l'âge.
Je compte reprendre le travail car je vais mieux et ça va m'aider à gérer, je suis en invalidité 2 depuis 3 ans suite à une grosse dépression, là j'ai rdv avec la médecine du travail pour ma reprise.
Je souhaiterais en fait ne plus être "accro", comme au départ, tout en consommant de façon festive (donc occasionnellement) comme l'alcool.

Merci de me lire Olivier,
Bonne soirée
Ghania

Olivier 54150 - 04/02/2020 à 17h53

Ghania

Avec le boulot, la route, oui c'est plus facile de se discipliner.
D'un autre côté, pour arrêter complètement, ne pas travailler est plus "confortable" (pour moi).

J'avais pas mal pris d'arrêt maladie pour stopper en 2014... (traitement plutôt hard)
Mais en avril 2016, j'ai pu prendre deux ans de congé sabbatique en grande partie grâce à cette arrêt. (Budget et état d'esprit en nette progression).

Quand j'ai dû reprendre mon poste en avril 2018, j'avais vraiment la haine. (Contre moi de ne pas pouvoir faire autrement).
Je n'ai pas rechuté à cause de ça, mais ça a dû contribuer.
C'est en août 2018 que j'ai refumé mon premier... Et dans l'état où j'étais, cela m'a bien soulagé.
Bien sûr, quand on reprend, comme ça, on se dit, bon, je ne fumerais qu'une fois de temps en temps, même

exceptionnellement. Mais bien sûr

Fumer sans compter... Arf, ça Jveux plus faire.
Comme je commençais à fumer plus, je les comptes avec les paquet de tips. Je marque la date dessus quand je l'entame et quand il est fini, ça fait 35.
Je fais une semaine avec si je fume "sans me retenir". Soit 5/jour.
Là, j'ai fait une semaine et trois jours avec le dernier paquet ce qui fait 3,5/j

C'est beaucoup de traca pour gagner pas grand chose, et j'me trouve un peu QQ de les compter comme ça alors que je voudrais zéro surtout que j'ai déjà réussi à vivre sans...mais bon.

Je sais bien qu'on est pas tous pareils faces aux produits, mais purée Ghania, stp, évite vraiment de prendre de l'alcool pour fumer moins.
La dépendance au cana, c'est vraiment de la rigolade à côté de l'alcool... (C'est mon expérience)

Les migraines c'est qqc que l'on ne veut pas admettre, c'est tout vouloir régler par la pensée, et le ventre concerne les émotions.(Michel Adoul)

Fait tu un peu de méditation, ou de sport ou de développement personnel..?

À bientôt Oliv

*Ha oui... Pas encore fumé aujourd'hui, il est 18h48
Mais ça va pas tarder...

Olivier 54150 - 05/02/2020 à 11h11

Bonjour

Après avoir posté sur le site, vers 19h, je regarde ce tableau...
https://www.drogues-info-service....es-durees-de-positivite#.XjnDnbfjJkw

Alors côté cana et salive,
c'est de 6 heures à 8 jours...
Débrouillez vous avec ça.
C'est rageant.

A quoi bon avoir la "bonne volonté" de ralentir !?

J'ai bien pensé à m'acheter quelques tests pour savoir exactement quand je peux conduire.
Mais je trouve ça ... Pfff comment dire, un peu con et puéril.

Car je sais que je peux vivre sans psychotropes, je l'ai fait pendant quatre ans (et bien plus si on compte l'enfance)

Quand je me lève le matin et que je pense déjà à la soirée pour pouvoir fumer,...elle est où la vie là !?

Du coup, j'ai pas fumé hier. J'ai pris un subutex 2mg, un gros lapaz (cigare) et au lit.
Nuit un peu bizarre mais pas désagréable grâce à ma compagne compréhensible, aimante et ... Cajoleuse...
Belle fin de journée à tous.
Oliv.

Olivier 54150 - 10/02/2020 à 03h57

Bonjour
Il est 3h du matin je viens de me réveiller.
C'est pluie et tempête dehors.
J'ai pris juste un subutex 2mg hier soir qui m'a fait tomber comme une masse.

Septième jour.
valium et Subutex m'assome trop,
je suis en arrêt de travail.
Travail qui ne m'offre aucune satisfaction mise à part un salaire pas très attrayant mais indispensable bien sûr.

Quand même difficile pour moi de ne pas culpabiliser, de laisser mes collègues avec deux bras en moins, mentir sur les raisons de mon absence et remettre en évidence mon côté infiable.

Quand même pas mal envie de fumer par moment mais cela ne dure pas.

Je sens bien un mal de vivre revenir en puissance. Saute d'humeurs et déprime. Très peu d'euphorie, libido en vrac.
J'use encore et encore de la patience de ma compagne.

Sans le traitement je ne serai plus qu'une boule de nerfs, si ingérable que je fumerais sans aucun doute.
Là je suis tellement stone que ça ne me dit rien.

Je ne fume pas, c'est l'objectif.
Le prix en neurones paraît dangereux mais j'ai envie de dire que je ne suis plus à ça près.

J'avais déjà conscience de mes rancoeurs mais là j'ai envie de les hurler.
Hurler car il n'y à personne en face pour entendre et encore moins essayer de comprendre. (Si il y à quelques chose à comprendre)

Sûrement la conséquence de ce merveilleux principe familial qu'il ne faut pas souler les autres avec ses problèmes, peu importe le sujet.

Je vais tenter de calmer mon Caliméro intérieur et silencieux en écrivant.
Pas ici, je ne vais quand même pas vous imposer ça.
Dans un carnet destiné à être brûlé... Une sorte d'exorcisme...

Je vais me recoucher, demain il fera jour..qui sait...

Olivier.

Profil supprimé - 10/02/2020 à 10h42

Bonjour Olivier

J'étais mal et c difficile d'admettre. Discuter sur ce forum implique de l'admettre.
Admettre que l'on est accro, admettre que l'on ne va pas bien, admettre que l'on aimerait arrêter et admettre que c'est un combat.
L'écriture est source d'énergie combative et la partager avec des personnes vivant la même "expérience" est un réel bien-être ; c comme les migraines, il n'y a que les gens en souffrant ou proches de migraineux qui comprennent cette maladie invalidante (maladie qui peut s'atténuer voir quasi disparaître si la vie est paisible, d'où le doute de certains).
J'ai été très migraineuse pendant plus de 48 h, immersion dans le stress intense, level maximum. Après je me sens très affaiblie, normal aucune alimentation juste de l'eau ou tisane.
Je les note, j' essaie de comprendre les liens de cause à effet, compliquée cette histoire !
Je fume de façon constante, sauf quand je suis malade, et ai hâte de reprendre le travail pour reguler et diminuer ma conso, peut-être à tort, je verrai.
Cela dit, je pense que tout ce qui est écrit doit être lu par une autre personne que l'auteur, et non pas brulé ! Quelle idée, pourquoi ?

Bon courage
Ghania

Profil supprimé - 10/02/2020 à 10h55

Coucou Olivier

Aussi pour que tu saches que la nuit de dimanche à lundi nous étions en pleine lune, d'où la tempête.

Détente repos, pensées positives, loisirs, Amour sont les clés du bonheur, enfin je pense. Il faut aussi un travail de résilience, pas facile ça.

Bon courage
Ghania

Olivier 54150 - 10/02/2020 à 16h08

Bonjour Ghania

Je répondrai plus longuement ce soir je pense, mais je voulais vite (avant qu'A.I.S ferme) répondre sur " l'écriture" cela me semble important.
Pour expliquer je cherchais les mots sur Google et l'article idéal m'est apparu de suite :

https://www.psychologies.com/Ther...e-ecrire-des-lettres-pour-se-liberer

Il y en a bien d'autres bien sûr.
Il y a aussi le truc de "bonhomme allumettes". assez intéressant.

Nous sous estimons la puissance du symbolique et c'est bien dommage.
Merci de me le faire rappeler.

Bonne soirée
À très vite Ghania.
Oliv

Olivier 54150 - 16/02/2020 à 22h50

Bonjour.

Où en es tu Ghania ?
C'est ça qu'il y a de bien avec la cana. Tu ne peux pas faire d'overdose. Malade oui.
Mais ton corps te parle, il crie même.
Si tu pouvais juste fumer le soir (disons le plus tard possible dans la journée) ce serait un grand pas et tu apprécierais beaucoup plus.
Ne te fixe pas des objectifs trop difficile. Un peu mieux que la veille c'est déjà une victoire.
Un bon roman, une longue promenade, l'écriture, peut importe, pourvu que c'est ce que tu aimes ou à aimé, peut vite détourner ton attention pour oublier quelque heures ce harcèleur neurologiques qu'est le cannabis.

C'est donc le 13eme jour pour moi aujourd'hui que je n'ai pas fumé.
1 à 3 mg de subutex et 2 a 4 mg de valium.

Hier matin, le moral plutôt bof, j'attendais l'heure de prendre un sub pour aller mieux.
J'attendais car je ne voulais pas prendre ce truc dès le matin.
Il est censé agir 24h (je doute la dessus) bref.
Je l'ai pris à 18h, un 2mg
Je n'ai presque pas senti son effet, ça m'a déçu. Dose trop faible je pense.
Pas question d'augmenter. J'me sentais pas assez mal pour ça.
Quand même pris un valium le soir pour être sûr de m'endormir plus facilement.

J'ai lu je ne sais combien de fois que le sport était un super moyen de faire grimper la dopamine dans le cerveau.
Parceque qu'il s'agit bien de ça. Le manque de dopamine ou une mauvaise régulation.
En tout cas c'est un facteur.

Je n'ai jamais aimé ça, le sport.
La marche, ça va, alors je suis allée me balader en forêt.
Les arbres, la forêt me trotte pas mal dans la tête en ce moment, (peut être à force de lire Christophe Allain), et j'ai cherché un coin sympa... C'est l'embarras du choix par ici. Je vais essayer de m'y tenir, à ces ballade en forêt, mais avec toute cette pluie...grr
A Part les chasseurs et les tiques, y a que du positif au milieu des arbres.

Jvais aussi tenter dans apprendre un peu plus sur ses hormones du plaisir,
Dopamine, sérotonine, endorphines, ocytocine... Jmy perd un peu.

J'me disais que ce serait si simple, les neurologue avec leur savoir seraient extatique tout le temps. Eux même n'ont pas tous compris c'est sûr.

J'ai lu un truc avant hier, qui m'a interpellé sur la dopamine: il suffit de penser à un plaisir à venir, pour que le cerveau commence à produire de la dopamine.
(Début de la "magie" des placébos, sujet aussi très intéressant à découvrir)

Donc, pensé à mon p'tit bédo du soir, m'aide à "tenir le coup" toute la journée.
- c'est la dépendance.
Bien sûr cela fonctionne avec toutes les drogues et les truc qui peuvent ce comporter comme telle: l'alcool, nourritures, sport, jeux, sexe...

Si je ne peux pas attendre le soir,
- c'est l'addiction.
Question de dosage, de carences.
De gourmandise aussi peut-être...? Le syndrome du jamais content, "jamais assez" me va si bien.

Oliv

Profil supprimé - 17/02/2020 à 17h47

Bonsoir Olivier

Contente de te lire, j'espère que tu vas bien. Tu prends donc des médicaments (et pas des moindres !) pour te sevrer du cannabis ? Je n'ai peut être pas bien suivi, c'est ce que j'ai compris. Mais pourquoi fais tu ça ? Après il faudra te sevrer de ce traitement de cheval. Je ne comprends pas. Si tu peux me répondre la dessus pour m'éclairer.

Concernant le sport je suis d'accord avec toi c'est vraiment générateur de bien-être et comme tu disais de la marche c'est excellent, c'est ce que j'ai fais aussi 2 jours de suite et ça fait du bien, la piscine aussi c'est sympa tu travailles plus en moins de temps. Il faut l'inclure dans son mode de vie

Là je vais mieux depuis la dernière migraine (c'était jeudi)
J'essaie d'aller à mon rythme et de savoir combien je fume, 1 le matin 1 midi et 2 ou 3 le soir. J'espère bientôt reprendre le travail, je pense que ça va m'aider, déjà je ne fumerai plus le matin. Aussi je me suis aperçu qu'en fait à chaque migraine j'étais déshydratée, et ne boire que de l'eau n'est pas suffisant, du coup j'ai pris des solutions de ré hydratation, et j'en avais vraiment besoin, je l'ai ressenti.

Prends soin de toi et j'attends ta réponse
Bonne soirée
Ghania

Olivier 54150 - 17/02/2020 à 18h23

Bonsoir
J'ai répondu et cette question sur un autre fil...
Ceci c'est mon deuxième jour sans rien. Ni thc, ni médoc.
Bonne soirée à toi Ghania.

https://www.drogues-info-service....les-consommateurs/THC-contre-Subutex

Je suis aussi intervenue ici:

https://www.drogues-info-service....nsommateurs/Je-veux-arreter-de-boire

Olivier 54150 - 18/02/2020 à 15h39

Bonsoir Ghania.
Bonsoir tous.

Deuxième jour sans rien.
J'ai dormi aux moins dix heures cette nuit.
Les symptômes de sevrage sont passés inaperçus sauf le côté irritable.

Me revoilà dans une réalité qui ne me satisfait pas tellement.
Peur de ne pas être à ma place.

J'ai écrit un peu les choses dont je ne voulais plus en moi, rancoeur, remord, peur et j'ai brûlé.
Fait les bonhommes allumettes avec les psychotropes.

Je rage de ne rien comprendre au signes que me propose l'univers... Vous savez, toutes ces coïncidences, ces truc qui ce répètes...? Bref.

Un besoin de calme de et de forêt.
J'y retourne après ce poste.
Ce serait quand même plus facile de fumer. Mais bon.

Bon courage à très vite.
Oliv

Alex0209 - 19/02/2020 à 04h05

Bonjour,
J’ai lu tous vos messages, et je me permet d’envoyer un message car je suis dans la même situation que vous. Seulement je suis un peu plus jeune. J’ai 21 ans et sa fais depuis 18 ans que je fume des joints. Au début j’en fumais juste le soir, pour dormir car je n’ai jamais eu un sommeil vraiment bien... troubles de sommeils, insomnie depuis que j’ai 6ans .... alors j’attendais 22h tous les jours pour fumer et j’en fumais 2 Max. Mais je faisait de sales doses. Et au fil du temps j’ai trouver ma vie un peu monotone. D’attendre tous les jours 22h pour fumer..... je trouvais sa triste. Alors j’ai essayer d’arrêter mais sa me rendais dans un état de OUF ! J’étais incapable de bouger, je restait enfermer chez moi toute la journée, petite dépression... je savais plus quoi faire pour arrêter. Je m’y connaissait rien alors quand je ne voulais pas fumer, je buvais... et j’ai compris il y’a peut être 2 semaines qu’il ne faut pas remplacer une drogue pour une autre.... bon je n’ai jamais vraiment eu de dépendance à l’alcool. Mais je me met des bonnes cuite... Donc j’ai quand même pas mal déprimée, je savais plus comment m’en sortir j’étais mal à longueur de journée, donc je suis aller à l’hôpital, en leurs expliquant ma situation et que si personne m’aidais j’allais faire une connerie (j’en étais vraiment pas loin.) du coup je suis rester à l’hopitale pendant 4 jours avec possibilité de partir en hôpital psychiatrique. Personnellement j’avais vraiment envie d’y aller, mais au yeux de ma famille et mes proches c’était un peu moyen et personne ne comprenais mes choix.... du coup je n’y suis pas aller. J’avais des traitements. (pas aussi fort que le vallium) et quand je suis rentrer chez moi je me sentais pas forcément bien alors j’ai abuser de tous ses médicaments, en picolant.... je vous jure j’ai vu ma vie défiler ce soir là .... sa m’a vachement calmer. Le sevrage étais fini mais comme vous aviez dit dans vos message, on se dis aller j’en fumé un petit, sa sera que de temps en temps mais c’est repartit pour un tour.... la première fois j’ai arrêter 4 mois. Et j’ai repris. Après sa m’es arriver d’arrêter 2 semaine par la, 1 mois par la.... mais je ne veux plus avoir à faire à cette merde !!! J’ai eu beaucoup de problème dans ma vie, beaucoup de solitude, jamais rassurer, alors vous comprenez la fume était le meilleur moyen de m’apporter tout ce que je manquait depuis petite...
Seulement je me rend compte que, sa fais plus d’un an que j’attend plus 22h pour fumer, même quand je bosse le matin j’ai réellement besoin d’un joint sinon j’arrive pas à manger, je me sens brasser etc....
et vu l’heure où j’écris ce message, là c’est la deuxième nuit où j’essaie d’arrêter mais je remet tout en

question.... je suis jeune et j’ai peur de tout gâcher j’ai peur de louper des opportunités à cause de sa....
lundi soir je me suis bu 1,5l de rhume à moi toute seule pour faire passer la nuit... aujourd’hui je me suis senti mal toute la journée d’avoir fait sa... mon appart est d’un degueulasse, car j’ai aucunes motivation et aujourd’hui j’ai passer ma journée à décuité .... je commence vraiment à être désespérer et je me demande si je devrais pas aller dans un centre de toxicomanie, car je suis un peu faible d’esprit, j’habite toute seule, personne est là pour me soutenir et tous mes amis de ne fume pas alors ils ne peuvent pas forcément me comprendre, même si ils me soutiennent... vous parlez de faire du sport, j’ai toujours été sportive depuis gamine, mais .... sa ne m’aide pas vraiment à arrêter....

Voilà merci d’avance... sur ce, passez une bonne journée...

Olivier 54150 - 19/02/2020 à 15h41

Bonjour Alex
Je t'avoue que je suis un peu démunie après avoir lu ton post.
Je ne veux pas te donner des conseils en boîtes et redondant.
Ton récit ici montre que tu as la tête sur les épaules. C'est très positif pour moi, Encourageant en tout cas.

Je dirais oui pour une cure.
Te refaire une santé comme on dit.
Les médoc pourris le cerveau autant que le cana et l'alcool, ils doivent rester provisoire.
C'est mon avis perso.

Réinterpréter la vie. Changer tout les regards. Faire raz du passé polluants.
S'investir dans la lecture, l'écriture...
Renaître.
Au plaisir de te lire, Alex.
Oliv

Alex0209 - 20/02/2020 à 14h40

Salut Olivier

Ton message m’a beaucoup toucher c’est très gentil!!

J’espère que de ton côté, tu as tenu le coup malgré que tu prends des médicaments
Pour ma part, je suis retourner aux urgences hier, leurs disant que je n’avais plus de pensées suicidaire autant qu’avant mais j’avais vraiment besoin d’aide et que dans ma tête, c’est clair et net que je veux arrêter.
Donc voilà comme par hasard il m’ont passer du Valium (diazepam) je pense pas que ce soit fort j’ai un traitement de 6 jours. Ils m’ont dis d’en prendre matin midi et soir. Je trouve sa beaucoup, donc je vais le prendre juste le soir. Avec un traitement anti dépresseur pendant 4 mois. Avec un. Suivit psychologique et addictologue. Aujourd’hui sa fais 3 jours que je n’ai pas fumer et je me sens comme libérée !! J’ai envie de faire pleins de truc, je ne pense pas partir me faire une cure. Car mes amis de mon sport sont énormément là, ma prof de sport était une ancienne alcoolique, elle comprend vraiment ma situation et sa fais du bien d’avoir des personnes autour de nous qui savent ce qu’on ressens. Et il faut savoir que tout ce qu’on ressens est TOUT À FAIT NORMAL. D’avoir l’impression de jamais y arriver, de ne pas être sûr de vouloir arrêter, de devenir taré car là fume nous fait croire qu’on est normal quand on fume. Mais tout es dans la têt e, tu es une personne qui a du vécu, et tu as du courage !! Tu vas y arriver. Comme tu dis, il faut s’investir dans des choses qui nous font du bien. En plus tu étais alcoolique avant, je pense que l’alcool est beaucoup PLUS PIRE que cette merde, tu as réussit à t’en sortir avec l’alcool, alors ce n’est pas la fumette qui va te faire chier.. quand même!!! Mon ancien beau père était alcoolique, ce mec n’a jamais réussit à s’en sortir car il en

avais pas envie. Il a pourrit sa vie. Tout est question de mental. Même si je ne te connais pas, je t’envoie toute mes pensées positive et toute ma force psychologique pour que tu y arrive et tu vas y arriver !!! Pense à tes projet, le fait de se mettre en arrêt n’aide pas du tout... même si je comprend que pour la première semaine oui c’est nécessaire mais après tu as besoin de penser à autre chose, de t’occuper l’esprit. J’ai compris que tu avais une femme, tu n’es pas tout seul!!! Tu as de l’en tourage franchement je sais pas trop quoi dire à un homme de 40 ans car je suis une gamine de 21 ans .... c’est plutôt toi qui devrait me faire une leçon de vie mais j’ai vraiment envie que tu y arrives, que tu soit bien dans tes basket car tu le mérite !! Ainsi que ganhia. On a tous le droit à notre bonheur, la fume nous fait croire que sa règle nos problème, qu’on médite mieux mais indirectement on les empire!!! As tu déjà essayer de voir psychologue ? Addicto ?? Car personnellement sa me fais du bien.
Sur ce, au plaisir de te lire aussi Olivier.
Bon courage on va tous y arriver !!!

Alex0209 - 20/02/2020 à 16h08

Ah oui, et aussi, moi j’habite la frontière suisse, donc le cbd est légal. Penses tu que sa peut être une bonne alternative ? Histoire de se rassurer de fumer sans avoir la defonce qui fait qu’on devient complètement con. Je pense que tu peu t’en faire prescrire par ton médecin... je sais pas trop comment sa se passe...

Olivier 54150 - 20/02/2020 à 16h47

Salut Alex

Merci, t'as spontanéité m'a fait du bien en te lisant.
Pour être précis, c'est mon 17eme jour sans cana et mon 5eme jour sans rien.

Je déteste les médicaments depuis toujours.
J'ai pris quand même ce traitement (de cheval, oui) car cela avait fonctionné la première fois pour le cana après 20ans de conso. (Substitut à l'alcool pour moi)

Et connaissant ma réticence au médoc, j'ai plus facile à arrêter cette cochonerie une fois le sevrage du thc fini.
Un peu bizarre comme technique mais comme dit un modérateur, le principal c'est que ça fonctionne.

J'aime pas mon boulot, surtout les horaires, c'est un souci.
Cet arrêt me permets de mieux faire le point.

Je suis retournée à tout ce qui m'a aidé avant, alcool info service, mes youtubeurs, mon extracteur de jus, bouquins...des ballades en forêt en plus.

Là où je cale, c'est la reprise de l'écriture du roman (un témoignage) que j'ai pas mal commencé en 2016. Portant j'ai eu des supers retours des quelques personnes qui l'on lu, dont un écrivain, deux même, et toujours pris des notes en vu de le terminer. J'ai du mal à me motiver.

J'ai mis un peu à jour un petit site que j'avais fait rassemblant ce qui m'avait aidé et mes centres d'intérêts:
https://olivierm54.wixsite.com/communications/news-and-events

Merci Alex, bonne soirée.
Oliv

Olivier 54150 - 20/11/2020 à 16h58

Bonjour et bon weekend à tous ceux qui passeront par ici, y compris nos chers modérateurs bien sûr.
Enfin libéré de cette forte addiction au thc. Combien de temps ? Pas beaucoup, quelques mois.
Dès cette été, août je crois, face à des amis buveurs et fumeur, j'me suis dis, tiens, un p'tit bedo, ça va pas me tuer.

Bien que cette arrêt c'est pas trop mal passé, je n'ai jamais exclus l'éventualité d'y regoûter. Oui, c'était prémédité.

Convaincu que fumer exceptionnellement était possible.
Exceptionnellement, puis que le weekend, puis que le soir.
Bon, c'est juste un, voir deux le soir.
Celà a durée deux semaines et je m'appercois que la dépendance, le manque reviens très vite.
Être détendu et zen instantanément, c'est quand même très attrayant.

5 jours que je n'ai pas fumé et j'ai un sommeil exécrable, mes doutes de toutes sortes refont surfaces.
Je réagis donc en revenant sur ce fil.

Cette expérience met en évidence que la dépendance, à un certain niveau n'a pas grand chose à voir avec les quantités mais la régularité...entre autres.
Oliv

Olivier 54150 - 28/11/2020 à 19h37

Bonjour
Comme me l'a conseillé Alex, j'ai testé le CBD.
J'étais très septique, du cana sans thc, je me suis dit que c'est comme le café sans caféine ou la bière sans alcool ou des moules sans les frites alors bof bof.

Et bien non, j'ai été agréablement surpris avec un chouette sensations de détente, j'en demande pas plus.
Côté dépendance, pas assez de recul bien sûr... On verra bien.

Alex0209 - 30/11/2020 à 09h06

Coucou Olivier !
Sa fais plaisir, j’avoue que j’avais complètement oublier ce forum ... pour ma part aussi je n’ai pas tenu très longtemps, peut être deux semaine il me semble je n’avais pas dormit pendant presque 100h c’était juste affreux, puis ensuite il y a eu le confinement, je suis toute seule chez moi alors sa ne m’as pas aider ... donc j’ai replonger, cet été j’ai réussit à faire une pause d’environ 2 semaines il me semble. Puis j’avoue que là je laisse un peu tomber l’idée d’arrêter de fumer je me rend compte que je me stress plus qu’autre chose et qu’il faut vraiment avoir une volonté féroce pour y arriver.
Mais c’est bien tu ne lache pas l’affaire !!! Mais écoute ton corps ... si tu te sens trop stressé moi je pense qu’il ne faut pas forcer les choses, commencer par diminuer (ce qui est déjà extrêmement difficile!!) puis a

voir la suite quoi ... et je suis contente alors que le cbd t’es plus!!! Cool si sa a pu t’aider un peu
Passez une bonne journée !!

Olivier 54150 - 02/12/2020 à 12h23

Hello
Merci d'être repassé par là Alex.
J'ai fumé mon dernier thc le 20 novembre, depuis c'est CBD.
Lorsque je fumais beaucoup chaque jour, ce n'était pas rare pour moi de ne rien ressentir, tu sais, ces joints décevant... alors on s'en fait un deuxième puis un troisième... en vain.
C'est une histoire de "différentielle" je pense. Le corps s'adapte au thc et on arrive vite en buté. On est décalé sans le ressentir vraiment puisque c'est tout le temps. En faite, je suis resté dans ce brouillard pendant des années.

Les plaisirs comme les épreuves sont "lissées", plus d'intensité, la vie devient triste et monotone.

Ces dernières semaines je n'en fumais qu'un seul le soir, quelquefois deux, et si un troisième, soit celui-ci ne m'apportait rien, soit il me rendais malades.
Sauf qu'avec la régularité, même avec ces petites quantités, les effets s'estompent est la tendance et d'augmenter les doses.
Je m'en suis rendu compte au bout de deux semaines à peine.

Sans thc quotidien, les problèmes à régler, petit ou grand, reste en relief, donc on cherche des solutions, et on trouve plus facilement d'autres plaisir que les psychotropes.

Bien sûr c'est mon ressenti perso, pas une vérité, chacun le vie différemment.

Faire une pose comme tu l'a fait, c'est déjà énorme. Pas de soucis si l'envie est trop forte, mais le truc, après un petit sevrage, serait de refumer en conscience, je veux dire se demander pourquoi je fume, quel effet ça fait, quesque ça m'apporte, quelle quantité... Sans culpabiliser mais aussi sans fatalité (y a bien une raison à tout ça)

Quelques soit la dépendance, c'est un peu comme avoir une fuite d'eau dans son salon. Chercher à refaire le salon tout les cinq minutes ne sert pas à grand chose. Il faut monter sur le toit réparé la fuite.

Je ne dis pas que j'en n'ai fini avec tout ça. Je sais que le moteur que j'utilise est loin d'être le meilleur. La peur d'un retrait de permis. En attendant celà fonctionne, surtout ça force l'introspection et c'est bien.

Merci de m'avoir lu.
Oliv

Olivier 54150 - 04/10/2021 à 19h13

"J'ai fumé mon dernier thc le 20 novembre (2020)"

Ben du coup je ne saurais même plus dire quand j'ai repris. Pas beaucoup, pas d'escalade, juste un le soir, voir deux...
Hélas tout les soirs.
Le thc s'accumule dans mon corps même avec cette petite doses. C'est le problème de la régularité.
Résultats, je suis positif au test tout le temps.
Il m'est arrivé de me faire tester par la gendarmerie et d'être négatif alors que j'avais fumé la veille... Coup de

chance ? Je ne fumait pas assez ? Pas eu le temps d'accumuler la molécule ? C'était en août 2019, je ne sais plus trop les quantités que je consommais... Pas beaucoup.

Bref. Je me suis testé perso après avoir passé devant un contrôle de police samedi dernier.
Positif, évidemment.
Comment faire sans voiture aujourd'hui ? Perso c'est pas possible.

Mais quand même, à 52 ans bientôt, j'attends un retrait de permis comme en 2014 pour réagir.
Sérieux ?!

Si je ne l'avais pas été, j'envirais presque les alcooliques, car même après une bonne murge, ils peuvent rouler tranquille le lendemain. Non bien sûr, à un certain niveau de consommation, l'addiction à l'alcool est le pire du pire.

Donc motivé pour arrêter, je remonte le fil. combien de temps ?
J'ai besoin de plus de compréhension sur les addictions... encore.
Une phrase de Michel Reynaud me donne une piste.
Depuis nourrisson, la règle est " désir, plaisir, manque"
"" L'addiction c'est de n'avoir plus qu'un seul plaisir "
Je vais donc revoir ma palette de plaisir dispo pour moi, de préférence légal...
Oliv

Olivier 54150 - 11/10/2021 à 15h40

Bonjour

Sept jours sans fumé avant de craquer pour un joint.
Jsuis contents quand même, car même si ces jours étaient un peu déprimant, surtout le soir, ça a été plutôt gérable, sans valium et ni alcool bien sur.
J'ai craqué car j'étais très énervé par des conflits conjugaux.
Quesque j'aurais pu faire pour éviter ce joint ?
-Sortir de la maison, à pied ou en voiture, ce qui dans l'ambiance qu'il régnait, aurait généré une terribles angoisse à mon épouse.
-Prendre une bonne dose de valium. Bof parce que même pas sûr que ça fonctionne.
- hurlé peut-être..mais bon, on parlait déjà fort hein.
Quand je dis énervé, c'était à la limite des palpitations et une tension très haute.

Bref, j'ai allumé un bdo.
Après sept jours sans, l'effet ... Piou !
Impressionnant comment je me suis sentie vraiment mieux en quelques minutes, apaisé serein et en paix avec le monde entier.
Aïe aïe aïe

Comment ne pas penser à cette solution face à une angoisses ?

Jvais commencer par éviter ces moments de panique... Plus de dialogue, plus d'émotions à extérioriser au quotidien, relativiser, trouver d'autres plaisir, et pourquoi pas d'autres plantes ...
Écrire un peu et surtout, me promener sur D.I.S, A.I.S... au plaisir de vous lire.
Oliv

Pepite - 30/10/2021 à 07h38

Bonjour Olivier 54150,

Je viens de lire votre post qui montre toute votre lucidité face à vos addictions et vos peurs.

Il y a de la douceur et de l'empathie dans vos propos que je lis régulièrement; je pense à votre femme que vous souhaitez épargner lors de vos crises de couple.
Vous avez toujours un mot gentil pour nous lecteurs, consommateurs ou faisant partie de l'entourage.

Alors je vous invite à vous appliquer toute cette bienveillance Olivier 54150.
Soyez aimant de la belle personne que vous êtes.

Vous n'avez certainement pas les résultats attendus que vous souhaiteriez mais l'intention est là.
Vous êtes capable de faire des efforts pour vous sevrer de ces produits qui vous emprisonnent et qui vous privent d'une liberté à laquelle vous tenez.

Continuez à développer l'empathie pour les autres, continuez à donner le meilleur de vous.

Les blessures de l'existence sont inévitables dans une vie et nous ne sommes pas égaux pour les soigner.
Parmi nous, certains ont acquis des facteurs de vulnérabilité qui sont le fond de commerce de ces marchands de mort à petites ou fortes doses.
Mais nous avons la chance de vivre dans un pays où la solidarité nous permet de bénéficier de la sécurité sociale. Il y a forcément un professionnel en qui vous aurez confiance pour vous aider à comprendre votre inconscient.

Croyez en votre résilience Olivier, mettez du beau, de l'art dans vos émotions, dans vos manques, dans ce que vous ressentez.

Prenez soin de vous, de votre santé.

Avec tout mon soutien,

Pépite

Olivier 54150 - 04/11/2021 à 15h19

Bonjour.

Merci pépite, t'es écrits sont très réconfortant, et cela tombe bien aujourd'hui.
Je n'ai aucun doute que vous avez fait de votre mieux, votre fils et grand et il doit faire ses propres expériences. Il sait que vous êtes là, prête à l'aider... c'est déjà beaucoup, il à de la chance de vous avoir.

Vingt cinq jours sans thc.
J'me suis dis, côté test jvais être bien.

Je fais donc un test salivaire que j'ai acheté.
Positif !?
Pas terribles pour le moral, bien pour une remise en question.

Alors, esque c'est un reste de mon ancienne conso ou le résultat de mes deux ou trois joints de cbd par jour ?
Je sais que le thc s'accumule. Et je doute sur les soit disant inférieur à 0.2% de thc.
Messieurs les modérateurs votre avis m'intéresse vraiment... Merci

Quoi qu'il en soit, j'arrête le cbd.
S'il y à un effet psychotropes il est infime et donc cela ne doit pas être très difficile de s'en passer.
Surtout je remets en question tout mon comportement face à ces truc qu'il faut que je consomme pour aller mieux. C'est lourdement que je me trompes, c'est sûr.

A par ça, ça ce passe plutôt bien, vos témoignages sur l'ensemble du forum aident, il faut le dire.

Je sais qu'il faut quelques mois pour sortir cette satané habitudes des pensées.

J'aime me souvenir de ces quelques années sans fumé, sans brouillard.
Il en avaient découlé de très belles choses très excitantes qui mon beaucoup occupé et donc quasi oublié le produit.
Alors jsuis un peu dans l'attente que cela se reproduise... Comme un gosse qui attend sa récompense.
Oui, c'est un peu bête.
Y a comme un besoin de truc intense, à moi de trouver la tempérance ou d'autres choses qui ne fera pas plus de mal à mon pauvre cerveau.

Merci d'être là
Oliv

Pepite - 04/11/2021 à 17h26

Bonsoir Olivier,

Avoir des sensations fait partie de nous. Mais elles doivent nous nourrir, pas nous nuire.

On aime transgresser au travers du théâtre par exemple. Je pratique du semi impro et je m'amuse. Je chante aussi avec cette association qui me correspond vraiment. Ça s'appelle les alchimistes. Leur super devise : transformer le plomb en or.

Pour la dopamine, selon Cyrulnik, la course à pied est un super producteur d'hormones du bien-être. Je déteste courir alors je marche.

Je crois qu'on a tous les 2 autour de la cinquantaine. Ce qui signifie un autre cycle hormonal et donc prendre soin de soi différemment.
Gardons également en-tête que nous sommes exposés aux leurres endocriniens par le biais de la nourriture, du plastique, des cosmétiques...et cela bouleverse les neurones transmetteurs.

Mettez en place des activités qui vous procurent de la joie.
Vous connaissez le livre de Marie Kondo sur le rangement ? Cette Japonaise dit qu'on ne doit garder que ce qui nous rend heureux (vêtements, tasse de café, déco...)
Faites des rencontres, échangez, souriez. OSEZ.

Chaque matin je me lève et je me consacre à mon double café, bien chaud, avec ses odeurs envahissantes. Je

m'enveloppe de ma veste préférée. Je regarde dehors le ciel, mon jardin. Je m'occupe de moi avant d'être maman et toutes les autres casquettes de la journée.
Tout au long de la journée, je m'inclus dans mon agenda avec des moments pour moi. Une petite partie de tarot en ligne, me retrouver dans mon jardin, lire...
Je me remercie pour tout ce que j'accomplis et je me souris lorsque je repense à mes coups de Trafalgar. C'est ainsi.

Et vous ?

Pépite

Olivier 54150 - 08/11/2021 à 17h49

Et moi ?
Hello Pépite

Le café du matin, oui, aussi, d'ailleurs impossible de démarrer quoi que ce soit sans mes trois ou quatre tasses.

J'ai 52 ans.
Deux enfants autonome et tout deux papa.
Un p'tit fils de 8 ans et une petite fille de...
3 semaines

Je travaille en 2/8, donc pas toujours facile de trouver le bon rythme. Un travail ou j'ai vraiment du mal à trouver satisfaction.
Les 40 min de voiture qui m'y sépare me permette d'écouter un tas de trucs sur youtube.
C'est très diverses, beaucoup de conférences, des postcats, Franck Lopvet, Christophe Allain, Laurent Martinez, Véronique kohn, Philippe guillemant, Sadhguru, Dayer, philosophie (j'aime beaucoup Spinoza)...
Etc etc

Ce qui me passionne beaucoup c'est "l'invisible, l'au-delà" j'ai lu tout Patricia Darré, Geneviève Delpech, Maddly Bamy, Stéphane Alix...et bien d'autres.

Je m'intéresse aussi au chamanisme via Olivier Chambon et un ami , là je découvre la roue médecine et quelques plantes pas toujours très recommandable.

L'astrologie aussi, ma sœur en fait son métier "astrofilof.com"

Écrire... j'ai bien commencé un roman sur l'addiction à l'alcool mais il me manque un "déclic pour le finir"

Des méditations guidées sur youtube, musique classique ou epic.
https://youtu.be/8Wg1MYjOguI

Des guitares qui prennent la poussière.
Et quand vient l'envie de légèreté et d'amis : "Friends"

Les addictions bien sûr, et mon dernier livre sur le sujet "l'amour est une drogue douce en général" Michel Reynaud, piou !
Jme répète mais trop bien, super instructif et bien écrit.

A très vite

Moderateur - 09/11/2021 à 12h54

Bonjour Olivier,

Pour répondre à votre question CBD et dépistage oui il y a des chances pour que les CBD qui contiennent un peu de THC contribuent à rendre positif certains tests de dépistage. Nous avons des témoignages qui semblent aller dans ce sens. Notre conseil est donc de privilégier la consommation de CBD garanti sans THC (des CBD synthétiques plutôt) ou de s'abstenir d'en consommer si c'est possible.

Maintenant vous ne devez pas négliger la piste du "faux positif" aussi. Ces tests utilisent des réactifs qui peuvent être mal calibrés ou qui dysfonctionnent. Sachez aussi que les anti-inflammatoires non stéroïdiens peuvent être à l'origine de fausses positivités pour le dépistage du cannabis.

Cordialement,

le modérateur.

Olivier 54150 - 10/11/2021 à 07h11

Bonjour

Merci messieurs les modérateurs, votre travail et formidable.
Ces tests acheté en ligne ne sont pas super fiable effectivement.
J'ai pris ceux avec le système de barre qui s'affiche. Il arrive qu'il ne fonctionne pas du tout ou qu'ils sont trop difficile à interpréter (barre à peine visible)
Il me semble que les autorités non pas les mêmes.
Il m'est arrivé d'avoir fumé et d'être testé négatif par la gendarmerie le lendemain. Consommation très légère à l'époque.
Le facteur cumul dans le corps me semble le plus significatif, le nettoyage peu être très long.
On ne sait pas non plus comment agissent ces micros doses relargué tout au long du processus d'assainissement. Peut-être même cela joue sur les craving.

Belle journée à vous.
Oliv

Olivier 54150 - 22/11/2021 à 17h18

Bonjour
J'espère que vous avez passé un bon weekend.
Quarante jours sans fumer un joint, quarante jours et pas plus pour cette année.

J'en ais allumé un jeudi soir, pour les même raisons que la dernière fois.
Mon manque d'indulgence, mes névroses les l'incompréhensions dans mon couple.
En faite j'en sais rien, si non je n'aurais pas rechuté.

Bon, rechuté est un bien grand mot, j'en ais fumé qu'un. Un qui ma fait du bien sur le coup.
J'ai été super mal le lendemain et ça c'est nouveau.

Mal car très déçu de moi, découragé d'arriver à me débarrasser de ce truc une bonne fois pour toute.

Mal physiquement, un peu comme si le thc avait fait effet toute la journée pour le côté "la tête comme sceau" démotivé à 100%.
Déprimé comme une chanson de Carla Bruni qui tournerait en boucle du matin au soir.

J'avais presque arrêté de compter les jours, jvais recommencer ça m'apprendras.

Oliv

Pepite - 23/11/2021 à 05h24

Bonjour Olivier,

J'apprécie votre sincérité. L'êtes-vous avec votre entourage, avec vous-même ?

Est-il possible pour vous de développer ce que vous avez écrit ? :

"Mon manque d'indulgence, mes névroses les l'incompréhensions dans mon couple."

Bien à vous,

Pépite

Olivier 54150 - 23/11/2021 à 11h53

Bonjour Pépite.
Je suis sincère avec moi même, du mieux que je peux.
Avec mon entourage, c'est à la mesure de ma peur des conflits. Peur qui à souvent, sabote mes relations.

Mon manque d'indulgence concerne l'harmonie dans les relations que je juge indispensable. Attendre trop de l'autre. Trop d'aspiration à l'unicité, la fusion... Une grande difficulté à être bien et en paix avec moi même.

Pour moi, les névroses sont des problème et comportement inconscients.
Le résultat de croyances limitantes comme on dit.
Et vu que c'est inconscient c'est impossible à voir. Pour un addicte comme moi, c'est le sevrage qui vas faire ressortir ces névroses, les mettre en relief ce qui doit permettre de trouver des pistes. Elles se cache derrière les craving.
Le problème c'est que pendant un craving, c'est très difficile, voir impossible de réfléchir, de raisonner.
Soit il faut anticiper à temps quand c'est possible, (c'est suivant la vitesse que ce produit le phénomène), soit faire le point après.

Comme tout ce qui ressemble à un échec, cela doit être instructif.

Belle journée à vous.

oliv

Olivier 54150 - 30/11/2021 à 15h50

Bonjour.

Mes petits compte pour moi, à travers ce fil, pour savoir où j'en suis... comment ça évolue.

J'ai du mal avec mes objectifs.
Si je fais le point :
7j sans thc puis un joint.
40j sans thc puis un joint.
8j sans thc puis deux joints,
un samedi et un dimanche dernier.

Manque de volonté, trop de fatigue, manque de motivation, conflits, insatisfaction...
Doit-il avoir vraiment des excuses valable ?
Le ras l'bol suffit il ?

Celui que j'ai fumé samedi m'a provoqué un malaise, un truc très désagréable, jme suis senti un peu comme écrasé... difficile à décrire.
Dimanche, un effet moindre, pas très satisfaisant non plus.
Tant mieux.
Moins j'y trouverais de bénéfices moins j'en aurai envie. ...
Un "esperal" pour thc... Ça existe ? Ce serait pas mal...

J'vais anticiper les craving avec des anxiolytiques, il m'en reste un peu d'anciens traitement... pas trop longtemps, les medoc, j'aime pas trop...
Tranxen périmé et valium.

J'irais voir mon médecin si je patauge de trop.

J'ai été voir les carence que peu provoqué par le canna sur l'organisme.
Pas facile, la plupart des articles parle des carences, oui, mais de la plante lorsqu'elle pousse mal

J'vais opter pour un max de vitamine, surtout B12 ,vitamine C , et fer je crois.
Peut-être un(e) modérateurs modératrices pourra me conseiller.

Le LSA m'aide un peu... Faible dose, deux ou trois graines mais régulièrement.
Hélas manque d'info, pas beaucoup de données la dessus, ça fait un peu peur.

A bientôt.

Moderateur - 30/11/2021 à 16h15

Bonjour Olivier,

Dans l'impossibilité de vérifier le lien web que vous aviez fourni dans votre message précédent je l'ai supprimé. S'il orientait vers un site vendant quelque chose je l'aurais supprimé également.

Concernant les "compléments alimentaires" que l'on peut utiliser lors du sevrage du cannabis il y a des expériences individuelles et pas vraiment de recommandations officielles que je connaisse. Je vous signale ce

témoignage arrivé hier ici : https://www.drogues-info-service....nsommateurs/Les-plantes-qui-m-aident

Ne vous désespérez pas avec le cannabis. Vous y êtes arrivé par le passé, vous y arriverez encore. Au-delà du craving, du "ras-le-bol" y a-t-il des éléments déclencheurs ou facilitateurs de vos reconsommations sur lesquels vous pourriez agir ?

Courage,

Le modérateur.

Pepite - 01/12/2021 à 08h41

Bonjour Olivier,

Je vous remercie du fond du cœur pour votre honnêteté qui retentit sur les forums.

Vous exprimez votre vulnérabilité qui fait partie de notre condition humaine. Parlez de sa fragilité ouvre des verrous. Profitez donc de ces moments de doute pour regarder ce qu'il se passe à l'intérieur de vous.

L'histoire montre que vous êtes un homme d'actions malgré ce chemin épineux. Autorisez vous ces couacs que nous avons tous et donnez vous la main avec douceur pour reprendre votre développement avec ses failles et ses conquêtes.

Racontez nous si vous voulez bien quels sont ces événements extérieurs qui ont déclenché votre mal-être.

Bien à vous,

Pépite

Olivier 54150 - 02/12/2021 à 17h57

Trois tranxen, un valium, un joint.
C'est ma soirée d'hier.
Il est des schémas, des mots, des comptes à rendre, des questions que je ne supporte plus sous mon toit.

Pepite - 03/12/2021 à 09h22

Bonjour Olivier,

"Il est des schémas, des mots, des comptes à rendre, des questions que je ne supporte plus sous mon toit."

Souhaitez vous développer ces points là ?

Pépite

Olivier 54150 - 06/12/2021 à 10h34

Bonjour tous le monde.

Non pépite, je ne vais pas développé, je me tiendrais au addictions sur un site dédié aux addictions

J'ai fumé tout le weekend sauf hier, dimanche.
C'est plus compliqué que ce que je pensais malgré les faibles doses j'ai souvent l'impression que tout mon être appel le thc.
Il y à certainement quelque-chose à changer dans ma vie au-delà de ne plus fumer.
Oliv

Pepite - 06/12/2021 à 12h01

Bonjour,

Une partie de vous résiste au changement. Les neurosciences montrent par l'imagerie, par l'expérience que des zones s'activent dans le cerveau et elles déterminent nos facteurs de protection ou/et de vulnérabilité face à un évènement.

L'amygdale gère les émotions et c'est lui que vous pourriez "reprogrammer", notamment vos peurs conscientes et inconscientes qui vous paralysent. Vous avez aussi intégré des croyances à votre insu, depuis votre enfance, mais qui peuvent être remaniées. C'est vous qui avez la télécommande.

Par exemple, la marche permet d'activer le lobe préfrontal ce qui développe des neurotransmetteurs impliqués dans le rôle de l'humeur.

Tout est entrainement.

Je serai absente du forum jusqu'en 2022. Dès ce week-end.

Bien à vous,

Olivier 54150 - 08/12/2021 à 12h41

Bonjour Pépite

Hélas mon crâne n'est pas équipée d'une prise USB pour pouvoir reprogrammer mon 'amygdale.
Je m'efforce quand même de regarder les situations avec un maximum d'angles différents, de revoir ma sémantique et d'être à l'écoute de mes émotions.

Pour marcher, je fais 10km par jour plus l'équivalent de 20 étages en escalier à mon boulot... J'espère ça suffit

Bise. Oliv

Pepite - 09/12/2021 à 06h14

Bonjour Olivier,

Je vous souhaite à vous comme à nous tous de trouver le chemin vers la résilience.

Vous faites des efforts au quotidien. Votre blog montre votre volonté et votre détermination de comprendre.

Aimez vous Olivier, continuer à exprimer vos vulnérabilités.

Lorsque j'ai lu ce que vous aviez osé dernièrement en allant voir votre fils, j'ai été bouleversée jusqu'au lendemain. Je mixais la soupe et je m'imaginais la scène. Les larmes me montaient. Au petit dej, l'image m'est revenue avec la même émotion parce que je transposais votre récit sur ma propre histoire.
Grâce a vous, j'ai enlevé une entrave. Merci.

Je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année Olivier. Profitez de ces moments partagés que j'ai peur de perdre à cause de cette maladie sournoise.
Je vais en profiter pour trier les photos, les vidéos et les visionner avec les proches. Comme vous l'avez suggéré.

Prenez soin de vous, votre corps est précieux.

Bien à vous,

Pépite

Olivier 54150 - 20/12/2021 à 11h29

Mmm, pas de quoi être très fière.
Encore fumé samedi.
Le weekend d'avant aussi d'ailleurs.
6 jours sans, 1 avec. Et un seul joint même si le deuxième réclame vite.

J'arrive à en éviter pas mal avec des cochonneries comme le tranxen, valium, le lsa, la psilocybine... du cbd.
Hélas rien ne ressemble de prêt ou de loin au thc.
Surtout lorsque je fume comme ça, espacé de plusieurs jours, semaines, l'effet est... piou, ça fait comme une grande bouffer d'oxygène après avoir nagé longtemps en apnée.

Toujours les mêmes schémas de craving..
Craving pour calmer une angoisse, une colère ou pour une grosse envie de plaisir intense, alors qu'il y à déjà du plaisir.

Je voudrais pouvoir dire plus jamais et être tranquille, comme pour l'alcool.
Mes envies peuvent être costauds, style c'est même pas envie de fumer c'est de six Ricard que j'ai envie.
Purée, voilà que je me sers de mon abstinence à l'alcool comme excuse pour fumer. Grrr.

Trop de doutes, trop d'efforts à faire pour garder espoir. J'me sent comme écrasé.

Oulala Calimero ! On se calme. Les vacances arrivent, y a sûrement des trucs à mettre en place...
Des trucs..?

Bonne journée
Oliv

Olivier 54150 - 31/01/2022 à 03h47

Bonjour.

Un mois et 10 jours sans thc.
Quelques rare joint de CBD.
Pas le choix pour cause de permis d'engin à passer pour mon boulot. (1er ultimatum)
J'y tiens car cela me permet de travailler uniquement du vendredi au dimanche. (vsd)
.
j'arrête aussi le tabac, ce depuis trois semaines.
Plus de LSA, champi ou autre psychédélique pour l'instant.

Comment, pourquoi.
Une simple quinte de toux avec du sang.
Première fois de ma vie.
(2eme ultimatum.)
Panique, médecin, examens, radio, prise de sang, scanner... Tout va bien.

Trente clope par jour et fumeur depuis...40 ans pour moi le message est clair.

Me voila recouvert de patchs, gavé de pastilles à la nicotine. Et ces ridicules clopes électronique.

Pas facile tout les jours mais comme qui dirait, c'est pour la bonne cause. Préserver une santé physique et psychique.
Jdois sûrement encore avoir des trucs à faire sur terre.

Finalement c'est ce que j'ai toujours souhaité, être libre de tout psychotropes.

Encore pas mal de chemin pour être serein avec tout ça mais J'essaie de ne me pas me faire trop violence, malgré les substituts nicotiniques je savoure encore un cigare le soir pour me récompenser. J'en suis qu'au début côté tabac alors que le thc appel encore.

J'ai hâte d'être au printemps pour retrouver mes jardins et me vider un peu plus facilement la tête via la terre.

Je lis actuellement "60 conseils pour en finir avec les additions" de Guillaume Rodriguez, ce livre commandé il y a quelques semaines tombe à point car il parle de toutes les addictions en général.
Simple à lire il va à l'essentiel. Assez sympa.

Oliv

Pepite - 31/01/2022 à 10h52

Bonjour Olivier,

Pas sûre que mon message soit parti. Je recommence.

J'écrivais que j'aimais votre récit sans "filtre".

Que Descartes avait causé du tord en séparant le corps du mental.

Aujourd'hui encore on instrumentalise le corps en le poussant à bout alors que c'est le résultat d'une lente évolution et que notre fonctionnement interne est extraordinaire.

Que je tenais à vous exprimer ma gratitude pour celles et ceux qui bénéficient de votre retour d'expériences, de votre implication et de votre soutien.

Je suis contente pour votre projet.

Bien à vous Olivier,

Pépite

Olivier 54150 - 03/02/2022 à 14h34

Merci pépite.

Mmm, c'est une question d'interprétation.
Descartes a apporté pas mal, notamment en doutant de tout.

J'aime assez la philo, un mon petit niveau.
Un de mes préférés est Spinoza.

Que non, je n'ai pas lu tout cela, mais un jour je suis tombé sur
la chaîne "le précepteur" (youtube.)
J'ai adoré et beaucoup écouté avec mes écouteurs, au boulot, quand je pouvais.

Cependant, le plus libérateur (pour moi) et bien vivant, est Franck Lopvet.
Son dernier livre est excellent.
Et des milliers d'heures de vidéo, podcast...

Pour ça, toute cette source d'info grâce à la toile, on vie une époque formidable. Je trouve.

La pyramide se transforme lentement en réseau, et ça, c'est bien.

Sur ce site, oui, je participe, partage mon expérience et mes déboires.
Mais je tiens à dire que "les bénéfices" sont vraiment partagé. Écrire m'aide énormément.
Pas trouvé de meilleurs façon pour moi de mettre de l'ordre dans mes pensées.

Quand j'écris, je m'adresse autant à moi même qu'au lecteur.
On le fait tous... inconsciemment ou pas..
Je crois.

Pour en revenir à nos moutons que le corps soit séparé de l'esprit, bien sûr que non.
Mais,
A l'échelle de plank, rien n'est séparé et la matière n'existe plus.
On à vite fait de se perché et ou de s'arracher les cheveux dès qu'on s'intéresse un peu à la physique quantique.

Mais restons dans la matière.
Nous sommes fait de 100 000 milliards de cellules ... A une ou deux prêt
Et chacune d'elle sait exactement ce qu'elle a à faire. (Normalement)

Moi j'ai déjà du mal à m'imaginer un million. Alors des milliards ?
Je viens de lire qu'un million de seconde c'est 11 jours.
Et un milliard de secondes...? 31 ans
Surprenant, non ?
Bref.

Mais quand j'ai vu c'était quoi une cellule, j'ai bien été surpris quand même.
Avec cette vidéo toute simple (10 min) :
https://youtu.be/G83pGjJWWAQ

Alors oui, quand tu parles de fonctionnement interne extraordinaire c'est encore peu dire.

Je continue d'arrêter de fumer, c'est le soir le plus difficile. Mon cerveau veux sa "récompense" pour ne pas avoir touché une cigarette de la journée.
Un petit cigare fait l'affaire pour l'instant.
J'ai déjà supprimé un patch. De deux de 21mg je suis passé à un.
J'écarte les gommes et pastilles pour du vapotage.
Je vais doucement.
D'abord oublié "l'objet" la clope en elle même. Ensuite je diminuerai le nicotine.

Le thc me manque toujours, là aussi il faut du temps... C'est le plus difficile à abdiquer pour moi.

Belle fin de journée.
Oliv

Olivier 54150 - 19/02/2022 à 10h37

Bonjour

J'ai fumé un joint ce mardi 16, j'avais l'impression que cela faisait une éternité que je n'avais pas fumé.
Pas tant que ça.
Dix semaines environ.
Encore des craving. Trop.
j'ai arrêté la clope il à un mois, pas envie d'y retourner, pour l'instant les substituts de nicotine doivent faire l'affaire.

Les vapoteuses sont là. 16mg, 20mg...
Tout les parfums possible et imaginables.
Elles m'énervent déjà.
Pas envie de trimballer ce truc des année comme un biberon.

Côté canna, ça vas aussi, c'est pas l'enfer, ça titille, ça réclame, je gère. Dommage pour mardi.
J'ai un peu peur de mes émotions, celles qui me ferait craquer. Trop de colère ou trop d'euphorie, trop de train train, d'ennuis...

Finalement les addictions sont vraiment intimement liées à l'émotionnel. On ne le répète jamais assez.
Vague sujet les émotions. Pas facile à comprendre malgré mes lectures et mes super youtubeurs.
Comprendre et bien vivre ses émotions c'est construire des ponts entre inconscience et conscience c'est pas facile.
C'est surtout savoir se laisser traverser.

Mon p'tit tranxen me fait du bien. Un bon soutient pour l'absence du thc du soir.
Ne rien brusquer, ne pas faire voler le dragon.

J'ai trouvé un truc intéressant, qui fait vraiment du bien. L'hypnose, sur youtube, c'est l'embarras du choix.
Chaque jour, si tenir.
C'est loin d'être une corvée, au contraire.
Un moment à moi, rien que pour moi.
C'est comme une relaxation augmenté.

Celle de Corinne Coppola sur youtube
pour le cannabis ma beaucoup touché.

L'écriture... Dès fois j'me dis que jdonne trop de boulot au modérateurs, modératrices.
Maintenant que je ne bosse plus la semaine, ça va pas s'arranger

Plus que le manque des substances, ce sont des années d'habitude, de reflexs, de refuges, de raccourcis à zapper. C'est tant de temps à remplacer...

J'y suis déjà arrivé, (2014 à 2018) donc y a pas de raison... mais certaines choses ont changé.
J'ai goûté à un paradis sans drogue, sans substances. Une béatitude, une ivresse inconnu autant qu'imprévisible qui ne reviendra pas car je l'ai lié à une personne. Peut être avec une machine à remonter le temps.
Je me rassure en me disant que la vie est faite de cycle... Qui sait ?

J'ai vécu cette semaine, une paralysie du sommeil, c'est la deuxième fois de ma vie. C'est bien flippant et mystérieux.

Pour finir, je remet ici de chouette liens partagé par un modérateur sur un autre post. Pour ne pas les perdre

***témoignages :
https://www.drogues-info-service....ter-le-cannabis-ce-qu-il-faut-savoir

https://www.drogues-info-service....-arreter-le-cannabis-et-la-cigarette

***le guide d'aide à l'arrêt du cannabis :
https://www.drogues-info-service....s/Guide-d-aide-a-l-arret-du-cannabis

Belle semaine et bon courage .

Oliv

Olivier 54150 - 25/03/2022 à 10h55

Re re

Je viens juste faire un petit point sur se fil qui me sert de journal.

D'après mes notes :
Un joint le 18 déc 2021
Un joint le 13 février 2022 (et non le 16 comme je l'ai écrit dans le post précédent)
Et
Un joint le lundi 21 Mars 2022: gros gros craving et de nouveau manque de moyens pour passé outre.

Pas dramatique comme conso... Ben si.
Ce jeudi 24, en rentrant des courses, contrôle de police.
Test stupéfiants pour moi bien sûr.
Je respire profondément pour ne pas avoir l'air paniqué.
Fouilles en règle.
J'attends le résultat du test dans ma voiture.
"Positif au canabis" il me dit...
" Mais il faut attendre encore un peu"

Je ne peux pas dire si c'est encore une de leurs méthodes de manipulation, voir ma réaction, prêcher le faux pour avoir le vrai ou si ce qu'il avance est juste.
Je reste le plus calme possible.
Je sais que mon dernier joint date de 4 jours, qu'il n'y à pas, ou très peu de cumul de la substance dans mon corps.
Je sais que ces tests ne sont pas toujours bien fiable.

J'avance au policiers, qu'il faudra faire une prise de sang car je n'ai pas consommé.

Deux minutes interminable passe.
" Bon ! On vas dire qu'il est négatif, on vous remets en circulation"

Purée !

La question serait : mais pourquoi j'ai encore du produit chez moi alors que j'ai fermement décidé d'arrêter ?
En faite avec de telles craving, j'ai trop peur de replonger dans l'alcool.

Mais là, ce contrôle, ma vision des milles euros d'amende, du retrait de permis, du plaisir qu'aurait eu ce policier à me coincer et tout le tralala... Non !

Rentré chez moi, j'ai pris la boîte dédié au thc et je l'ai mis à la poubelle. Même pas hésité.
Et bizarrement, j'ai eu un sentiment de soulagement.

Pepite - 28/03/2022 à 08h22

Bonjour Olivier 54150,

Je suis ravie de vous lire. Quelle aventure !

Vous vous en sortez bien et j'en suis heureuse pour vous.

Je ne parle pas que de la rencontre avec le policier, je parle aussi de votre sevrage progressif qui montre votre forte diminution. Qu'en pensez-vous ?

"En faite avec de telles craving, j'ai trop peur de replonger dans l'alcool."

Cette peur, vous voulez bien la raconter , la décrire ?

Pépite

Olivier 54150 - 31/03/2022 à 16h48

Bonjour Pépite, merci de m'avoir lu.

Effectivement, j'ai fait des progrès
Seulement, je n'aime pas cette sensation que cela est "imposé"
Impossible de prendre un peu de thc sans risquer des pb pas possible avec les autorités.
Ne me dites pas que ce joint fumé lundi était encore psycho-actif 4 jours après.
Ils ne sont pas fichu de faire la différence.
C'est fou. Les tests routier ne sont vraiment pas adaptés.

Je l'ai déjà dit, bien qu'il m'a fait souffrir car j'en ais trop usé et abusé, je n'arrive pas à diabolisé le thc.
A faible dose, il peut avoir de belles vertus.
Pas comme l'alcool qui est néfaste pour la santé dès la première goutte. Mais l'OMS ne le dira jamais, il faut bien vendre du vin.
Bref.

"En faite avec de telles craving, j'ai trop peur de replonger dans l'alcool."

D'abord il faut savoir ce qu'est un craving.
Il y en à de tout niveaux d'intensité, avec moultes variantes dans les déclanchements et réactions.
Combien de rechute dans l'alcool j'ai détourné grâce au thc... Des milliers. C'est comme ça, il faut le dire.

Pendant un craving il ce passe des truc incroyable dans le cerveau.
Beaucoup de choses sont comprises alors on à des "trucs" des "combines" pour les traverser, les éviter...
Cependant, à force d'en lire et dans écouter sur le sujet, je sais bien qu'il reste bien des mystères.
Il n'est pas rare qu'une personne qui replonge après un longue période d'abstinence et incapable de dire ce qu'il c'est passé dans sa tête en se servant ce verre fatal. C'est très troublant.

Je connais un peu les miens, des moments d'euphorie que je voudrais amplifier en supprimant le stress, les "pousse à bout" sans possibilité de s'échapper, toutes les formes de conflits...
Des moments de nostalgie lié au personne, au lieu, au son, au goût, au parfum.

Un craving c'est comme être dans un bâtiment en feu. Respirer un bon coup, boire un verre d'eau au faire une médiation, ne suffit pas toujours, ce serait vraiment trop simple.

Pour l'alcool, le thc pour moi fut longtemps "une porte de secours". Et je crois que c'est important dans avoir une pour ne pas brûler sur place. Je dois donc trouver d'autres porte au cas où.

L'alcool serait pour moi la fin de tout dès le premier verre. Je le sais.
Alors, oui, ça fait peur.

Ça reste une peur bienfaitrice tant que j'ai mes portes de secours.

A moi d'en trouver les clefs. Il me semble avoir jeté celle du canabis qui était la plus efficace et rassurante jusqu'à présent. Bien sûr il y en à d'autres ...
Oliv

Olivier 54150 - 20/06/2022 à 12h44

Bonjour

Voilà, demain, mardi 21 juin, cela fera exactement trois mois que j'ai jeté le thc qui me restait à la maison, et donc trois mois qui je n'ai pas fumé.
Cette barre des trois mois était importante pour moi. C'est le temps qu'il faut pour passer à autre chose et ne plus trop y penser. En théorie et c'est plutôt vrai.

Reste des craving, des gros. Ceux des conflits et des incompréhensions. Un manque d'échappatoire, tant physique que psychologique.
J'ai bien mon tranxen comme porte de secours.
J'avoue que si je n'avais pas jeté le thc, j'aurais craqué au moins deux fois.

Je ne suis pas rassurée malgré ma ferme intention de ne plus toucher au thc.

22 ans ce mois ci que je n'ai pas touché d'alcool et j'en ais toujours eu chez moi, pour les amis, ça ne m'a jamais posé de problème.

Mais là, c'est bizarre. Sans thc à la maison esque je ne risquerais pas de faire une conneries, LA connerie.

J'ai envie de jeter toute les bières qui traîne chez moi.
J'ai trop peur.
Bon d'accord, jsuis pas trop bien dans ma peau en ce moment, ça peu duré deux jours comme deux semaines. Des cycle à accepter, gérer. Des cycle que nous avons tous, je pense. Mais pour un addicte au psychotropes c'est un peu plus délicat, il me semble.

J'ai commencé à voir un thérapeute. Je l'aime bien mais purée, donner 50€ a un mec pour être écouté... J'me dis que quelques choses cloche.
Oliv

Pepite - 20/06/2022 à 16h05

Bonjour Oliv,

Je suis sincèrement heureuse de vous lire et de constater que vous avancez.
Certes le chemin vous paraît vertigineux mais vous faites des efforts.
C'est énorme.

A votre place je jetterai l'alcool ou je demanderai à quelqu'un de le faire pour moi.

Je ne comprends pas pourquoi vous payez un professionnel sans être épaulé financièrement.

Avez-vous une mutuelle ?
Connaissez vous la prise en charge du psychologue (dispositif sécurité sociale) ?
En avez-vous parlé a votre médecin ?
Le CSAPA ?

Beaucoup de questions parce que vous avez besoin de tous les soutiens.

Encore bravo pour votre engagement,

Pépite

Olivier 54150 - 27/06/2022 à 10h49

Bonjour Pépite

Avez-vous une mutuelle ?
Connaissez vous la prise en charge du psychologue (dispositif sécurité sociale) ?
En avez-vous parlé a votre médecin ?
Le CSAPA ?

Je n'ais même as pensé à une prise en charge de cette thérapie.
Je ne vois pas trop ma "pathologie" qui le justifirait.
Faut-il vraiment avoir des problèmes pour aller voir un thérapeute ?
Pour moi cette thérapie et un investissement, pour apprendre, comprendre et améliorer mon quotidien.
Un levier pour mon introspection.
En faite, il ne s'agit plus de s'acharner à lutter, comprendre, s'abstenir des addictions mais plutôt de vivre sereinement sans, quelques soient les circonstances.

Comment on vie avec cette soif d'intensité assez commun aux addictes ? Comprendre d'où viennent les émotions vécu négativement pour les transformer en compassion, gagné en sérénité.
Aller chercher les plaisirs et le merveilleux dans les toutes petites choses...

Bref, c'est un investissement personnel et je n'ai pas envie d'être pris pour un "malade mental" par un psy que je n'aurai pas choisi.

La personne que je vais voir forme d'autres thérapeute et m'a été conseillé par une amie. J'habite en France et il est en Belgique. Je fais 120km aller retour pour aller le voir.

oliv

Pepite - 27/06/2022 à 19h15

Bonjour Oliv,

Je ne faisais que répondre à votre dernière phrase.

En outre le terme de "malade mental" a une connotation péjorative parmi certains récits. Tout comme l'était "batard" il y a quelques années. Ce n'est plus le cas et je m'en réjouis.
Je ne suis pas du tout dans cette état d'esprit.

Je vous souhaite tout ce que vous désirez.

Bien à vous,

Pépite

Olivier 54150 - 13/10/2022 à 12h13

Bonjour

J'ai fait 5 séances avec ce fameux thérapeute. C'était intéressant, j'ai appris quelque truc, mais j'y ai pas trouvé mon compte. Pas d'amélioration côté moral donc j'ai arrêté. C'est quand même un budget et je n'ai pas trouvé ce thérapeute très impliqué.

Coup dur ce mois de septembre, changement d'équipe et de régime de travail au boulot.
Déjà en mode déprime depuis un moment ça m'a enfoncé encore plus.
Médecin, benzo, arrêt de travail du 15 sep au 14 octobre.

Traitement que je ne prends pas tout les jours, je sais comme ça peut être néfaste à la longue et le risque de dépendance.
D'ailleurs, rien pris depuis dix jours.

Là je me rends compte de mon mal être latent, qui dur qui dur... Quand j'y pense, mon dernier vraie fou rire date de quatre ans.

Pas facile à cause des idées reçues. J'ai honte de cette état. La dépression, c'est pour les faibles, pour ceux qui ne veulent pas se prendre en main, les victimes.

J'essaie de donner le change, petit travaux dans la maison, isolation, peinture, tapisserie...sans enthousiasme mais pendant ce temps je ne me morfond pas trop.
Mon seule plaisir reste l'amour avec mon épouse, heureusement assez souvent, presque quotidiennement, domaine où on est plutôt en phase.

Déjà plus de six mois sans thc, ça ne me manque plus trop, c'est déjà ça.
Jme pose quand-même la question si cette deprime et lié au pas au zéro thc ?
Une réponse m'est venu en parcourant le site. Le PAWS dont parle nouvelle France 1534...

https://www.drogues-info-service....sommateurs/Perte-de-volonte-cannabis

Nouvelle-France1534 - 18/10/2022 à 07h37

Salut Oliv. J'espère que ton retour au travail se fait sans trop de problème. Je t'ai donné des liens au sujet du Syndrome d'après sevrage que tu souhaitais obtenir. Si ça se trouve, je n'ai rien en français qui en parle aussi bien que ceux que j'ai mis. La clip où il y à la femme medecin et addictologue est en partie sous titré en français avec plusieurs erreurs par contre. Exemple: PAWS qu'il traduisent en pause. Lol! Il parle d'usine (plant= usine en anglais) à chimie dans le cerveau qu'il traduisent en Plante au lieu d'usine. Lol! C'est tout de même ce clip qui explique le mieux ce phénomène de reconstruction-recalibrarion du cerveau après altération par les substances. J'ai quand-même fait un effort pour t'en faire une synthèse car je maitrise l'anglais. Voici le liens pour que tu puisses y accéder.

https://www.drogues-info-service....ns-Cannabis-RECHUTE-CHUTE-et-ASTUCES

Aussi si ça t'intéresse, ce week-end encore, j'ai écouté cette émission avec Yann Moix, où il y a eu 2 appels où le cannabis était le sujet. Vers le milieu de l'émission et l'autre à la toute fin. Celui de la fin, par manque de temps, va rappeler ce vendredi qui vient.

https://www.europe1.fr/emissions/...nd/la-libre-antenne-16102022-4141212

A+

Olivier 54150 - 27/03/2023 à 14h28

Bonjour à tous.
Un ans sans thc ce 21 mars 2023,
alors un petit mot pour marquer le coup.

Pas de produit de substitution, un tranxen de temps en temps, pour m'endormir plus tôt quand je fais ma semaine du matin mais pas systématiquement.
Il peut m'arriver de fumer un joint de cbd, par nostalgie..deux fois dans le mois et encore.
Depuis mes derniers post je suis beaucoup moins déprimé grâce à plus de lecture, moins de victimation, plus d'acceptation.

J'ai découvert depuis deux semaines environ la respiration holotropique et là je suis assez enthousiaste. Après quelques séances, seul, j'ai l'impression que cette pratique est plein de promesses.

Quand j'y repense, j'ai encore un peu de nostalgie devant le thc, les sensations ponctuel obtenu grâce à un bedo.
Le risque pour moi serait de me retrouver au milieu d'un joint qui tourne et l'ambiance qui peut aller avec. J'ai la chance d'avoir un entourage qui ne fume pas.

Je n'ai plus de manque bien sûr, surtout je ne vois plus trop ce que cela peut vraiment m'apporter. Le coût, la perte du permis et surtout l'addiction avec ses conséquences provoque une peur salutaire qui coupe mon envie d'y retourner.
Mais j'ai rechuté après trois ans d'arrêt alors je me méfie toujours.
Oliv