

Forums pour les consommateurs

# Sevrage cannabis pendant confinement - On s'entraide ?

Par Profil supprimé Posté le 13/04/2020 à 22h34

Bonjour à tous !

Je me présente, j'ai 22 ans, ouvrier intérimaire et je fume quotidiennement une demi-douzaine de joints depuis 3 ans et demi.

J'ai commencé à fumer lorsque je travaillais à l'usine, les cigarettes puis les joints. Au niveau scolaire, je n'ai jamais touché un seul bout de cannabis.

Mon addiction a vraiment commencé avec le boulot à l'usine, encouragé par le fait qu'à chaque pause, je n'étais pas le seul à fumer et les joints se partageaient à plusieurs. Habitant dans un endroit où se procurer du cannabis est plutôt facile, cela ne m'a peut-être pas aidé à stopper directement cette addiction.

Au mois de Mars j'ai perdu mon permis, en allant au boulot, justement sous l'emprise de stupéfiants du coup. Évidemment, cela devait arriver un jour ou l'autre je m'y attendais

Pour l'instant je n'ai absolument pas arrêté la consommation de cannabis, même si j'ai déjà eu à passer une fois au tribunal au mois de février pour usage de stup et j'ai un stage de sensibilisation à effectuer.

Étonnement et heureusement, j'attends vraiment avec impatience ce stage pour m'aider vraiment dans mon arrêt. Depuis le début du confinement, je n'ai rien fait de mes journées à part sortir mon paquet de feuilles, de cigarette et ma conso.

Après avoir fumé mon 7ème de la journée, j'ai fait un tour sur le forum et force est de constater que, sur plusieurs témoignages d'ex-fumeurs, tous s'accordent sur le fait qu'on retrouve un bien-être incomparable aux effets du cannabis !

Je suis réellement motivé à arrêter et je pense que le confinement est le bon moment pour arrêter. Mon usine est à l'arrêt, et je fumais vraiment pour être "en forme" pour travailler. Depuis le début du confinement, chaque joint que je fume est un joint pour tuer l'ennui, qui ne me procure même plus les effets que l'on peut ressentir au début.

Cependant, j'ai déjà essayé plusieurs fois d'arrêter, sauf que c'était des arrêts parce que je n'avais plus de bout à fumer donc vraiment un arrêt "forcé".

Aujourd'hui, je compte commencer mon sevrage, l'insomnie me fait un peu peur car je tourne dans mon lit plusieurs heures sans trouver le sommeil parfois. Mais avec les conseils du forum, il y a des techniques pour s'endormir.

Aussi, lors de mes précédentes tentatives de sevrage - qui n'ont jamais dépassé les 5 jours - j'ai pu me rendre compte que j'avais un manque d'appétit et une envie de vomir qui vraiment est difficile à faire passer.

Devrais-je en parler à mon médecin ? Ou appeler un conseiller ?

J'ai voulu faire ce sujet pour échanger avec des personnes qui pourrait apporter des témoignages, des conseils, des techniques pour arrêter moins difficilement la fumette.

Merci de m'avoir lu, prenez soin de vous, nous sommes plus fort que toutes ces merdes !

## 12 réponses

---

Profil supprimé - 14/04/2020 à 13h03

Bonjour Kebbek90

Lorsque j'ai voulu commencer mon sevrage, je ne savais pas réellement dans quoi je m'embarquais. j'ai simplement arrêté et des symptômes sont apparus. J'avais des douleurs au niveau de l'abdomen, une perte d'appétit, une perte de sommeil et ne comprenant pas tout cela je reprenais et cela me soulageais. Après mettre renseigner sur le sevrage, c'est en fait une douloureuse étape à passer mais non il n'y a rien de grave.

Un sevrage cannabique n'est pas dangereux en soi malgré que tu es des symptômes. Mon médecin m'avait parlé d'anxiolytique mais pour ce qui est des symptômes lié au sevrage autre que le stress et l'anxiété, c'est plus un mauvais moment à passé.

J'ai fumé pendant 2 ans quotidiennement, mes symptômes ont duré 1 semaine.

Je te souhaite bon courage !!

Profil supprimé - 14/04/2020 à 15h18

Merci de ton retour ! Depuis ton sevrage, tu te sens comment ? Pas d'envie de reprendre ? Pas de rechute ?

Profil supprimé - 14/04/2020 à 23h23

Bonjour kebBek,fumeuse régulière de cannabis ( au moins une dizaine par jour ) depuis plus de 15 ans j'ai commencé au lycée avec les copines et ensuite je fumais pour pouvoir oublier les petits soucis de la vie quotidienne étant de nature nerveuse ça me calme je profite de ce confinement pour essayer de m'arrêter aussi ça fait 5 jours et j'ai de forte migraine depuis plus de 2 jours et dès vomissement et une perte d'appétit - 3 kilos en 5 jours je pense que c'est une étape difficile à passer mais pour que le meilleur arrive j'espère que ça ne va pas durer longtemps motivée comme jamais pour sortir de cette emprise parce que après tout les témoignages d'ancien fumeur le meilleur nous attend voilà un petit message de courage en cette période de confinement en espérant tenir le coup aussi et ne pas rechuter.

Profil supprimé - 22/04/2020 à 23h23

Bonsoir, d'abord merci pour vos partages, car la 2h du mat et le manque m'empêche de dormir.. J'ai 26ans je fume depuis 10ans, il ya 3ans je fumais une dizaine de joints par jour. Et je suis tombé enceinte j'ai tout

arrêter et sans grande difficulté. Après mon accouchement j'ai repris mais 1joint voir 2 grand max par jour. La j'ai décidé d'arrêter de fumer ce joint. Je me suis dit ça va être facile c 1joint.. J'en suis au 3eme jour.. C affreux vraiment heureusement je suis avec ma maman qui prends le relai avec mon fils quand c nécessaire car je vomis je ne dors pas, je fais que somnolé, je pleur. Je sais que ça vient aussi du fait que je n'ai dormi que très très peu en 3j et que j'assume quand même mes journées derrière. Je pensais que j'allais tombé gravement malade que j'avais peut être arrêter trop brusquement etc. Mais je vois vos msg et je suis déjà un peu + rassuré. Le plus dure c de rien laissé paraître devant mon fils. Vous pensez que ça va duré lgt le fait de ne pas dormir ? Je pense que si je dors déjà j'irais mieux. Je tombe parfois de sommeil mais ça dure max 1h. Bon courage a vous

Profil supprimé - 23/04/2020 à 08h52

Bonjour

Merci pour votre message

Personnellement je fume que des clopes depuis seulement 2jours

Le sommeil est dur à trouver alors je fais le maximum pour être fatigué le soir par exemple la télévision jusqu'à minuit une heure du matin pour que mes yeux se fatiguent un peu et m'obligent à dormir. Le fait d'avoir des difficultés à trouver le sommeil est réellement un des points les plus durs et les plus difficiles à combler le manque mais cette sensation s'estompe au bout d'1 grosse semaine normalement. C'est la volonté qui fait tout puisque le manque d'un joint est psychologique et non physique de ce que j'ai pu lire sur différents sujets et témoignages. A partir de là, si je me réveille dans la nuit je fume une cigarette par la fenêtre, une dizaine de minute et en général en t shirt comme ça le froid me fait vite rentrer et je dors quasiment instantanément. On s'en sortira le confinement ça va nous faire que du bien. J'espère ne pas rechuter aussi mais je pense que c'est vraiment jouable. La vie est tellement plus belle à apprécier sans THC. Bon courage à vous soyez forte et ne pensez pas à fumer il faut que votre esprit soit occupé à faire d'autres activités comme lire un livre (je fais ça et je m'endors mieux).

Profil supprimé - 23/04/2020 à 22h36

Salut tout le monde!

C'est un vrai soulagement de voir que je ne suis pas le seul à galérer avec ça... j'ai 30 ans et ça fait plus ou moins 10ans que je fume du cannabis, j'ai décidé d'essayer d'arrêter la weed depuis maintenant 4 jours et c'est vraiment pas facile... le manque de sommeil, les frissons les crampes au bide etc ...

Mais je me sens moins seul dans cette étape pas très excitante...

Le truc qui me fait douter des fois, je sais pas si je suis le seul mais, je me dis des fois si je fume plus le soir, j'vais faire quoi de mes soirées.... je me sens tellement dépendant de ce kiff de fumer comme si j'allais pas pouvoir me occuper ou kiffer une soirée ou un verre avec des potes sans joint....

Ça me ferait du bien de vous entendre sur ce dernier point....svp

Salutations et soyons fort les gens!!

Profil supprimé - 24/04/2020 à 08h28

Salut et merci pour ton retour !

Ah je te rassure mes soirées sont identiques : que faire ? Netflix, lire, cigarette.

Il faut se dire qu'on a pas commencé dès la naissance à fumer et que même pendant l'adolescence, avant de fumer, on arrivait bien à s'occuper pourtant ! La plupart des témoignages sont unanimes : la vie est bien plus

agréable sans fumer !

On est tous dans le doute lorsqu'on commence son sevrage et il est vrai que les premiers jours sont fortement désagréable, j'ai déjà rechuté plusieurs fois. Avant le confinement, j'étais dans la panique de me retrouver sans rien à fumer, à gratter des miettes de résine dans les moindres recoins pour se faire un joint. J'ai finalement pris un bout à fumer, mais je l'ai rangé dans un coin à l'autre bout de mon appartement pour ne pas avoir cette tentation : le résultat est que j'avais largement diminué ma consommation en 1 mois.

La, mon dernier joint remonte à presque 3 jours, et malgré des difficultés pour trouver le sommeil, j'arrive clairement à m'en passer.

Il faut éviter tous ce qui rappelle le fait de fumer des joints : par exemple je passe mon temps sur YouTube, la plupart des musiques qu'on peut entendre fait référence plus d'une fois à la fumette, notamment les clips de rap, cela me donnait l'envie de m'en rouler un gros ! Alors j'ai arrêté d'écouter ce genre de musique, et j'écoute souvent avant de m'endormir des musiques de piano : ça a marché depuis 2 nuits !

Il faut rester fort, essayer d'avoir l'esprit occupé toute la journée et même de se fatiguer (en faisant du sport, quelques squats et on est essoufflé) pour que l'endormissement soit plus simple !

La première semaine est vraiment la plus dure étape je pense dans le sevrage. En effet, si on arrive à s'en passer 1 semaine, pourquoi donc n'arriverons pas à arrêter complètement alors ? La volonté est primordiale je pense, dès lors que je sent que je sens que je vais craquer, je bois une bonne boisson chaude (infusion qui m'aide à me calmer) avec une cigarette puis je retourne à la télé jusqu'à ce que mes yeux commencent à fatiguer petit à petit !

Sois fort je pense que c'est le moment où jamais pour arrêter.

Bon courage !

Profil supprimé - 26/04/2020 à 16h11

Je m'incruste dans votre fil de conversation, car je vis la même chose que vous.

Femme de 40 ans, 2 magnifiques enfants, je travaille, j'ai une vie, plus tellement d'amis car mes soirées et weekends sont remplis par la fumette, ce qui jusqu'à il y a quelques temps me satisfaisait amplement.

Je ne fume jamais en journée mais seulement le soir quand je suis tranquille. Mon mari a la même consommation que moi.

Depuis quelques temps je cogite à arrêter, je veux être libre, me libérer de cette addiction. Mes enfants commencent à être grands, je ne veux pas qu'ils me grillent. Puis je trouve que la fumette ne correspond pas à mon mode de vie ni à l'image que je renvoie. Enfin, moi qui étais tellement entourée, je suis toute seule d'amis et d'entourage social, ce qui me peine et me manque vraiment. J'ai commencé à fumer au lycée... j'ai jamais arrêté depuis.

Et puis le confinement s'est installé brutalement, pas le temps d'aller chez le fournisseur habituel. Depuis 1 semaine sevrage forcé mais bienvenue.

Je me suis posé la même question que le témoignage au dessus : que vais-je faire de mes soirées ? Comment je vais prendre du plaisir à lire, à regarder 1 documentaire ou 1 film. Je me suis rendu compte que j'associe le plaisir à la fumée et tout semble fade et nul sans la douce sensation de la fumée.

Du coup, le soir après mangé, je fume 1 clope (2/jour)

Ce qui me laisse 1 petit rituel. J'ai cette impression de soirée plus fade mais j'essaie de trouver 1 activité de plaisir : 1 bon film, 1 appel à quelqu'un que j'aime, 1 carré de chocolat... le soir pour m'endormir je trouve des méditations sur YouTube qui me font me relaxer plus facilement. Je meendors grâce à ça mais réveils fréquents... ça devrait passer.

Il va falloir que je fasse passer ce sentiment de fumer = réconfort zéro ma journée de boulot et trouver du

réconfort ailleurs.

Pour 1 instant je me réveille avec le sentiment d avoir plus d energie...et ça c est bon...envie de bouffer la vie!  
Quelques coups de mous, de blues, que je travaille avec la méditation...et avec la lecture de vos témoignages qui me donnent envie de continuer@

Nous serons plus forts que la dépendance!

Profil supprimé - 26/04/2020 à 17h00

Salut moi aussi j'ai décidé de me sevrer (en passant petit à petit du CBD au vapotage puis à rien).

je passerai de temps en temps ici pour vous parler de mon avancement !

A++ bon courage à tous !

Profil supprimé - 27/04/2020 à 15h57

Bonjour, après avoir écumé ce genre de forum je me lance aussi, j'ai 22 ans et cela fait 6 ans que je fume dont 3-4 ans de manière journalière(1g par jour +-). Je souffre d'angoisse généralisée depuis 2 ans surtout après une dépression et phobie scolaire du coup je n'ai toujours pas l'équivalent du bac (je suis belge). Impossible aussi pour moi de trouver un projet de vie qui me motive je préfère certainement rester devant mon pc à fumer car je ne pense plus à mes soucis. Avec le confinement j'ai pris la décision d'arrêter car plus compliqué de trouver de quoi fumer et j'aimeraï me sortir de ma situation actuelle, j'en suis à mon 10ème jours d'arrêt, j'ai passé le stade du manque physique j'ai juste du mal à gérer mon angoisse à certains moment mais mon plus gros problème est que vu que c'est le confinement je suis tout le temps devant mon pc et que tout me rappelle ma consommation. J'ai le sentiment que je n'arriverai pas à savourer les choses que j'aime comme avant (par ex : j'adorais fumer devant une série ou un live). Je me sens dans l'obligation de me tenir occuper, en jouant à un jeu vidéo actuellement. Cela fonctionne quand je joue je n'y pense pas vraiment mais dès que je ne fais plus rien l'envie mentale de fumer revient et je n'ai pas non plus envie de jouer h24. J'ai vu qu'une des meilleure solutions était de changer son mode de vie sauf qu'actuellement c'est très compliquer étant confiné. Je me suis pris une cigarette électronique avec du e-liquide au cbd mais c'est vraiment pas pareil, me poser le soir devant une série en fumant me manque trop et je n'arrête pas d'hésiter à reprendre en beaucoup plus petite quantité et de juste fumer un petit le soir au lieu d'être sous effet toute la journée comme avant mais j'ai trop peur de ne pas pouvoir me contrôler et de repartir de plus belle du coup je passe mon temps (quand je ne joue pas) à penser à ça et du coup ça m'angoisse. Je sais qu'il n'y a pas de solution miracle mais je mets ce message ici un peu comme une bouteille à la mer car je suis perdu.

Devrai-je m'en accorder un petit le soir du moins jusqu'à la fin du confinement et essayer de vraiment stopper après ? Parce que la par moment je suis vraiment perdu.

merci à ceux qui prendront le temps de me lire.

Profil supprimé - 28/04/2020 à 15h14

Bonjour à tous, rassuré qu'on est à peu près tous les mêmes symptômes, j'ai 23 ans j'ai fumé pendant 7 ans en moyenne 5 joint par jour, j'ai tout stoppé net suite à une grosse bronchite pendant le confinement, c'était d'autant plus dur de ne pas fumer en étant confiné. Du stress du matin au soir, perte d'appétit de sommeil, des pleurs et surtout une énergie que je gaspille à stresser du matin au soir, pourtant de nature nerveux. J'avais peur d'avoir quelque chose de grave, d'incurable, donc un peu de parano, le plus dur ce n'est pas de pas fumer, c'est de repensé à toutes les amitiés créées autour de ça, pareil pour ma copine, pareil pour tous mes potes que je suis censé retrouvé après le confinement, bref le sevrage une étape très dur ! Courage à tous

Profil supprimé - 28/04/2020 à 15h50

L'idée est pas d arreter d'un coup (même si c'est possible) mais de réduire à 1 joint par jour j'ai fait comme ça et ça fait 1 semaine que j'ai pas touché un joint.

Par contre je fume beaucoup plus de cigarette et ça me dégoûte parfois.

L'ennui a tuer, moi aussi j'aimais bien regarder un film avec les effets.

Mais faut se dire qu'une fois Tout arrêté on se sent revivre et on est moins mou

Courage à tous