

ARRÊT CANNABIS CONFINEMENT

Par Moz Posté le 21/04/2020 à 22h45

Bonjour,

Je n'aurais jamais pensé venir sur un forum pour parler de cela, surtout vu ma consommation.

Cela fait un peu plus de trois ans que je consomme du cannabis. J'ai lu pas mal de post sur ce site et des témoignages pour trouver des informations mais je vous avoue que j'ai "honte" de ma fréquence de consommation par rapport à certains car je ne fumais qu'un seul joint par soir...

Au début c'était seulement en soirée de temps en temps pour oublier une phase assez sombre de ma vie (dépression, rupture etc...). Sauf que fur et à mesure du temps j'ai commencé à fumer un soir, deux soirs, trois soirs de suite etc jusqu'à fumer un joint par soir tous les jours et c'est devenu mon petit rituel. Je fumais donc seulement le soir pour être bien et penser à autre chose. Ça m'a fait énormément de bien SAUF que depuis quelques mois j'ai envie d'arrêter, car je suis entré dans un cercle vicieux où je ne fais plus rien de mes soirées, je ne vois plus personne et je sais que ce n'est pas la solution à mes problèmes...

J'ai toujours attendu un moment propice dans ma vie pour arrêter sans être dans le cycle du travail car j'ai peur d'arrêter et de travailler en même temps niveau irritabilité. Et comme vous devez le savoir, le confinement est la ahah.. Donc c'est devenu plus chère et plus compliqué de s'en procurer. Alors je me suis dit c'est maintenant où jamais ! Sans doute un signe du destin ? 😊

J'ai arrêté de fumer à partir d'hier, donc deuxième jour sans consommer aujourd'hui et j'ai l'impression d'être un escroc car je ne fumais pas beaucoup (1 joint par soir) et quand je vois la fréquence de certain je me dis que je me plains pour pas grand chose.. À vrai dire je ressens un manque depuis hier et une sensation d'oppression. Je pense beaucoup à fumer et le confinement n'aide pas malheureusement ahah..

J'aurais donc voulu savoir combien de temps faut-il compter pour ne plus ressentir ces effets de manques ? Je suis motivé à continuer et je mets pas écrit mon ressenti sur un carnet pour essayer de voir une évolution dans le temps ahah.

Voilà, j'ai essayé d'être le plus précis dans mes propos et je vous remercie pour votre lecture et les futures réponses..

Bonne soirée à tous et prenez soin de vous.

3 RÉPONSES

Faris5 - 24/04/2020 à 11h16

Bonjour,
Bienvenu sur le forum et félicitations pour avoir posté et surtout pour votre arrêt..
C'est super d'écrire votre ressenti à l'instant présent, ça va vous permettre de vous relire dans le futur et de faire le point sur ces moments. De ne pas oublier les difficultés et les réussites.
De mémoire, c'est un mois pour ne plus avoir de manque fort. L'envie, se gère beaucoup mieux si : on a plus de produits à la maison et qu'on ne fréquente pas de fumeur pendant la période. Ça devient une lutte uniquement avec soi-même.
Je pense que l'addiction est présente dès un joint par jour, donc ne vous sentez pas gêné de chercher de l'aide sur ce forum. Vous avez peut-être choisi le bon moment pour arrêter, avant que ça devienne hors de contrôle.
Vous arrêtez la cigarette en même temps ou juste le cannabis ?
Ça serait super si vous reveniez poster vos progrès, pour que le forum puisse en profiter. Qu'en pensez-vous ?

Moz - 24/04/2020 à 16h07

Bonjour,

Merci pour votre retour !

Non je n'ai plus rien à la maison car je m'étais dit que sinon je serais tenté. 😊

Pour le moment j'arrête seulement le cannabis mais je continue de fumer du tabac car j'avais peur que les deux d'un seul coup s'était compliqué à gérer... Vous me conseillez quoi ?

Vu que nous sommes confinés, je ne vois plus les personnes que je cotoyais pour fumer et par la suite je ne vote pas non plus les revoir pour laisser tout cela derrière moi. Et j'ai essayé de leur en parler mais leurs discours étaient : "Oh ça va le canna c'est rien c'est juste pour se détendre, de temps en temps ça ne fait pas de mal, ou bien encore me traiter de lâcheur.. Ahah.. Donc j'ai préféré ne plus les voir car ils ne comprennent pas mon point de vue. Le cannabis ce n'est pas rien, ça reste une drogue et même si au début c'était

seulement pour me détendre le soir, à la longue ça devient une addiction et je ne veux plus de ça !

Bien sûr, j'en suis actuellement à mon cinquième jours sans fumer et à vrai dire je m'attendais à bien pire. Je ne ressens aucuns manque ni gêne au cœur de la journée mais c'est le soir que c'est plus compliqué car normalement j'avais mes petites habitudes et je dois dorénavant trouver d'autres occupations pour ne pas penser à fumer. Les deux premiers soirs étaient difficiles mais depuis deux-trois jours je me sens bien. Le seul hic ce sont mes nuits, je mets 3- 4 heures pour m'endormir mais bon c'est le prix à payer ! 😊

Je me suis mis au sport depuis le troisième jours pour me dépenser un maximum et être plus fatigué le soir, et je profite des 1h de déplacement quotidiennes pour aller marcher 4-5km.

Je ressens déjà un mieux, j'ai les pensées plus claires, un meilleur teint et une motivation qui n'as rien à voir ! C'est très agréable !

Et puis je peux compter sur le soutiens (à distance) de ma mère à chaque instant pour franchir ce combat !

Que me conseilleriez-vous pour mes problèmes d'insomnies ?

Bonne journée à vous !

Faris5 - 26/04/2020 à 07h59

Bonjour,
Merci pour votre retour. Il y a plein de points positifs dans votre message, le faite que vous n'en ayez plus à la maison, le faite que vous preniez vos distances avec un entourage qui ne réalise pas encore.

C'est une très bonne idée d'être en contact réguliers avec votre mère, ma mère a été un énorme support pour moi.

Je pense que le plus simple c'est ce que vous faites en arrêtant d'abord le cannabis. Plus tard, si vous souhaitez arrêter la cigarette, vous pourrez voir un médecin qui vous prescrira des patchs ou autre qui faciliteront l'arrêt. Parfois c'est bien d'avancer pas à pas, de faire les bonnes choses pour soi les unes après les autres sans brûler les étapes.

Pour l'insomnie, vous pouvez essayer la mélatonine en vente libre. Il s'agit de l'hormone du sommeil. Par contre comme tout les somnifères, Il faut les utiliser sur une période brève. Sinon, vous avez la possibilité de vous faire prescrire un somnifère par votre généraliste.

Pour le sport, vous avez mes félicitations, c'est un excellent substitut et il y a d'autres bénéfiques pour la santé. J'aimerais suivre votre exemple et m'y mettre aussi. Peut-être qu'avec les beaux jours..

N'hésitez pas à revenir nous dire comment se passe/s'est passé le sevrage.

Bonne journée
