

Forums pour les consommateurs

## Ex-consommateur, voici mon expérience

Par Drogues info service Posté le 18/05/2020 à 08h32

Ce fil est destiné à ceux qui ont arrêté de consommer depuis un certain temps.

Vous êtes un ancien consommateur de drogue(s) ? Vous avez alors une expérience qui peut aider ceux qui se posent aujourd'hui des questions sur leur consommation ou qui souhaitent arrêter.

Partagez ici, en quelques mots, votre histoire pour que chacun puisse la consulter.

N'hésitez pas aussi à consulter les autres fils de discussion et à répondre là où vous sentez que votre expérience apporte quelque chose. Vous avez un recul unique, qui peut apporter bien des éclaircissements aux autres.

Merci pour votre participation !

### 32 réponses

---

Profil supprimé - 18/05/2020 à 09h04

Bonjour, ayant fumé pendant plus de 20 ans, j'ai arrêté depuis 3 mois suite à une grosse crise de panique après avoir fumé un soir. Et bon sens c'est pas facile le sevrage. Premier moi tous les synthomes sont là, insomnie, sueurs etc. Le 2eme moi ça va va mieux cool mais la le 3ème des petites crises d'angoisses je pense me reviennent, sensation de mal être, qui va m'arriver u' truc, gorge nouée, pointe intercostale etc. Des personnes auraient du mal avec le sevrage et surtout 3 mois ça commence à faire ! Je suis à l'écoute

Profil supprimé - 19/05/2020 à 18h31

Bonjour, moi j'ai était fumeur de cannabis depuis plusieurs années j'ai décidé d arrêté depuis une semaine et c'est vraiment très dur

Profil supprimé - 20/05/2020 à 09h23

Courage c'est dans la tête, moi cela fait 3 mois passé et c'est dur aussi.

Profil supprimé - 20/05/2020 à 10h34

Merci pour vos messages

Profil supprimé - 20/05/2020 à 16h39

Bonjour comment faire passer les remonter acide

Profil supprimé - 22/05/2020 à 13h13

Moi j'ai été forcé d'arrêter pendant le confinement et du coup là je passe à des substituts plus sain pour ensuite faire en sorte d'arrêter totalement.

J'en ai envie, du coup c'est un premier pas car avant j'en avais pas envie.

Profil supprimé - 15/06/2020 à 06h58

35 jours sans fumer et toujours du mal à dormir cela devient très difficile

hedenne88 - 15/06/2020 à 15h19

bonjour je voudrais savoir si des gens prenne du suboxone sur le forum

hedenne88 - 27/06/2020 à 13h13

bonjour je suis hedenne je suis un monsieur voila un peu mon histoire après un divorce j'ai sombré dans la toxicomanie cocaïne héroïne j'avais une entreprise avec mon frère qui et décède a cause de la cocaïne et de l'alcool après la fermeture de ma boite plus de fric en escroqué des gens famille autre après je suis monté en hollande arrivé en France les douane jugement et la prison cela a permis de me sevré j'ai rencontré une psy au cmp de ma ville elle ma beaucoup aidait et puis j'ai refait ma vie la j'ai 2 filles une compagne extraordinaire il y a toujours des haut et des bas 15 de cames tu en sort pas indemnes je prend toujours des antidépresseur des somnifères et du suboxone j'ai deux garçon d'un premier mariage que j'ai pas vue depuis plus de 20ans je payer pas la pension alimentaire préférant acheté de la coke cela une grande blessure pour moi une pensée a regis sont surnom c'était tom mort aussi de la coke et de l'alcool c un combat de tout les jours même après 15 ans abstinence

Profil supprimé - 29/06/2020 à 16h07

Salut combien de temps a duré votre sevrage avant d'être bien, moi cela fait, 5 mois passé et c'est dur, angoisses vertiges impression que quelque chose va m'arriver

hedenne88 - 29/06/2020 à 17h19

salut ben je dirait le sevrage je les fait en prison après des haut des bas la sa fait 15 ans que j'ai pas touché pour hero je prend du suboxone ces un traitement de substitution pour l'alcool en ma donné du baclofen mais pour la coke il y pas de traitement médicamente la parole ne pas restait seul quand ta envie de tapé et tout le fric économise si ta trop angoisse vas voir psychiatre pour qui te prescris un traitement pour apaiser sinon la relaxation il faut vraiment trouvé des stratégies pour ne pas replongé c pas facile mais c possible et quel

bonheur de dire merde a tout c dealers comme je les de jas dit mon frère et décédé mon pote aussi la c bon voila ben je te souhaite vraiment de ton sortir courage a toi a bientôt

Profil supprimé - 24/10/2020 à 08h47

Jack Herer - 22/05/2020 à 15h13

Moi j'ai été forcé d'arrêter pendant le confinement et du coup là je passe à des substituts plus sain pour ensuite faire en sorte d'arrêter totalement.

J'en ai envie, du coup c'est un premier pas car avant j'en avais pas envie.

Bonjour Jack, quels sont les substituts en questions? Cela t'aide t-il vraiment? Merci pour ta réponse

Profil supprimé - 15/02/2021 à 14h16

Bonjour moi je suis sous subutex depuis très longtemps aussi et benzodiazépines que je ne prends pratiquement plus car j'en ai trop marre de cette vie j'ai un fils de 14 ans je suis seule avec il est extraordinaire avec moi il connaît pratiquement tous de moi il est très intelligent mais j'aimerais de prendre ses merdes car c'est pour moi c'est comme la came c'est Idem je ne sais même plus ce qu'est une vie saine il y a un mois j'ai décidé de partir faire une post cure mais je suis revenue plus tôt que prévu car trop alcooliques et très peu de toxico donc ce n'était pas trop ma place et le service de soins était vraiment très négliger il nous bourrais de cachetons alors que a la base j'y allais pour ne plus en prendre pas cool du tout c'était à moi de leurs dires ce qu'il fallait faire donc je suis partie pas du tout un endroit pour moi donc je continue à baisser chez moi mais la ou j'habite aucun groupe de parole exciste que dalle je cherche de l'aide car j'ai vraiment envie de tout arrêter mais ce n'est pas évident du tout mais je m'accroche comme je peux et je voulais savoir si ceux où celles qui prennent un traitement ont arrêté et surtout comment ??!!

Merci beaucoup pour votre réponse

EEE - 04/03/2021 à 22h30

Bonjour,

Fumeur depuis une vingtaine d'année, avec des périodes d'arrêts, mais depuis 2012, j'ai fumé quotidiennement, entre 2 et 4 pètes en semaine et de 6 à 8 le week-end. Le joint a rythmé mes soirées et mes weekend.

Tout tournait autour de ça.

Je suis cadre, 38 ans, marié et j'ai une merveilleuse petite fille.

Le joint ne m'a pas empêché d'évoluer professionnellement, mais que c'était dur des fois de me lever et de me motiver pour aller bosser. Les lundis matins étaient les plus chaotiques.

Des RTT ont été gaspillés rien que pour la fumette, pour être dans ma bulle, high, juste moi et mes joins.

J'ai fait plusieurs tentatives d'arrêt mais le plus que j'ai tenu c'était un mois, parceque j'étais en voyage a

l'étranger.

Cela fait 3 semaines que j'ai dis stop. Psychiquement ca n'allait plus, je suis devenu très anxieux, j'avais toujours peur; de quoi ? je ne sais pas !

Plus envie de travailler, le moindre petit problème devenait insurmontable, pertes de confiance, difficultés à m'exprimer. Je faisais et je fais toujours des arythmies cardiaques, douleurs intercostales avant d'arrêter et après, qui se manifestent encore à l'heure où j'écris.

Ma santé mentale et physique ont pris un sacré coup. Après 3 semaines de sevrage je me sens déjà mieux mentalement, je suis plus heureux, même s'il y a des moments de dépression et de panique par moment dûs aux effets du manque je pense. Mais je n'ai plus peur, je m'exprime mieux et je sens que j'ai plus de vocabulaire... c'est dingue qu'o'n récupérer un peu de mémoire verbale en si peu de temps !

Aujourd'hui je me dis que ça valait vraiment le coup, je me sens plus vif et "vivant" en espérant que les douleurs physiques passeront. J'ai fait un bilan sanguin qui a révélé un peu de cholestérol, est ce que c'est dû au cannabis+tabac ?? J'en sais rien... J'ai toujours fait du sport même en fumant, je ne suis pas un gros mangeur et je fais pas mal attention à ce que je mange !

Je veux vraiment tenir le coup cette fois ci et j'espère que le plus dur est derrière moi.

Courage à vous tous, ça vaut vraiment le coup d'arrêter en espérant tenir le coup.

Profil supprimé - 14/03/2021 à 18h07

29 ans, 15 ans de conso de beuh et shit et tabac.

5 mois sans fumer de beuh

==> premier mois extrêmement difficile, j'ai l'impression d'avoir subi tous mes symptômes du sevrage et du manque en puissance 10 d'un seul coup.

Mais j'ai tenu. Maintenant j'ai juste de grosses envies auxquelles je fait face en m'accordant d'autres petits plaisirs, légaux et moins néfastes pour la santé.

50 jours sans fumer de tabac

==> encore plus dur que l'arrêt de la weed.

L'envie est toujours la 50 jours après. Mais je tient bon. Mon corps me dit merci, meilleur teint, meilleure respiration.

Mais mon esprit est toujours accroc à la clope et je repère encore un tabac à 3 klm à la ronde, sans en franchir le seuil pour l'instant.

Faut que ça tienne....

Soyez forts, fumer (quoi que ce soit) est une herésie en 2021. Pensez que quand vous fumez vous vous sacrifiez au profit du portefeuille des actionnaires des cigarettiers

Écraser votre clope c'est leur dire merde, le doigt en l'air.

Profil supprimé - 12/04/2021 à 19h58

Bonsoir jeune femme de 37 ans . Ancienne toxicomane substitué par méthadone depuis plusieurs années j'ai brutalement arrêté du jour au lendemain ce TSO. le retour à la réalité est très violent. J'ai des séquelles neurologiques et physique irréversibles est une chose. Mais le plus terrible pour moi est le craving. Si vous avez des astuces pour aider à faire passer ces sales moments où je suis à deux doigts de devenir folle...

Merci à vous.

Douce soirée.

Bonjour

J'ai 38 ans, je suis bien inséré socialement et ancien consommateur de cannabis. Cela fait quinze ans que j'ai arrêté et cela m'a paru être compliqué à l'époque, mais je voulais partager une lueur pour ceux qui auraient du mal.

J'ai décidé d'arrêter à mes 23 ans, après 10 ans de consommation moyenne (4-5 par journée normale, plus d'une dizaine en soirée).

Le fait avoir commencé aussi jeune était une vraie connerie, j'en ai perdu une mémoire photographique.

Au niveau des symptômes de manque, le vrai problème me paraissait être la dépendance psychologique. Physiquement je n'ai rien ressenti de particulier si ce n'est une consommation accrue de tabac pour le geste. Les proches, consommateurs pour la plupart, étaient une source potentielle de rechute. La solution était simple : DITES LEUR. S'ils tiennent à vous, ils le comprendront. Sinon, sont-ils vraiment des proches ?

La vraie raison de la consommation était les problèmes de ma vie. Une fois la fumée dissipée, restent les problèmes. Et c'est là que ça devient difficile. On a envie de fuir. De se cacher la tête dans le sable. Ne pas voir ses problèmes. Plein de possibilités s'offrent à vous : sport, méditation, en bref faire qq chose pour ne pas se focaliser uniquement sur les problèmes. Et de traiter les problèmes calmement et fermement, mais ça c'est une autre histoire. Je n'en ai pas ressenti le besoin mais je pense qu'un accompagnement psychologique peut aider.

D'en parler avec des amis aide. Mettre des mots pour traiter froidement le problème permet de s'en convaincre dans un premier temps. Ensuite, l'envie reste là, diminue avec le temps, revient plus forte lorsqu'il y a des problèmes. Le remplacement par l'alcool est aussi liée au manque, le but dans le fond restant le même : s'abrutir pour ne plus souffrir.

Mauvaise nouvelle, on souffre tout le temps. C'est un des petits soucis de la vie.

Bonne nouvelle, on souffre de sujets superficiels (modèle de smartphone, etc) une fois les problèmes de fond résolus.

Pour la façon de procéder, j'ai arrêté d'un coup. C'est dur, mais en essayant de limiter la conso, je ne constatais rien. Toujours une bonne excuse pour en fumer. Je me suis un peu éloigné des mes proches et c'était encore plus dur parce qu'isolé et avec une envie de fumer, ça n'a aidait pas vraiment.

Le déclencheur a été quand j'ai commencé à compter. Compter la conso par jour. Compter les dépenses. Compter sans tricher. Arrivé en fin de mois ça pique. En prendre conscience froidement, c'est déjà une étape. Et de se dire que ce n'est ni mal ni bien, mais que c'est là. Parce que le réaliser sans émotions aide à analyser. Mettre de la culpabilité, de la tristesse ou autre me faisait me sentir comme un petit garçon qui avait fait une connerie. Et comme c'est là, et que c'était chiffré, je me suis dit que c'était décidé et que j'allais pas recommencé.

Et là j'ai commencé à compter les jours depuis le dernier joint.

C'était comme essayé d'avoir le meilleur score possible à un jeu.

Et on a pas envie de recommencer la partie quand le score est élevé.

J'en suis à la quatrième partie.

Elle dure depuis 15 ans.

Et si l'envie est parfois là, elle n'est pas la montagne que j'imaginais avoir à gravir.

C'est une petite colline.

Courage

PS désolé du pavé

Profil supprimé - 23/05/2021 à 20h00

Bonjour.

Je viens vous faire part de mon témoignage vis à vis du thc.

consommateur de cannabis depuis mes 17 ans (j'en ai 38 à ce jour), je consommais 5 joints par jour en moyenne voir un peu plus en soirée.

j'ai arrêté de fumer par envie d'arrêter du jour au lendemain début mars.

ça ne m'a pas empêche de bien dormir les jours qui ont suivis l'arrêt. Pas irritable ni anxieux ni déprimé. je n'ai pas ressenti d'effet de manque ou de symptômes bizarre. j'ai réussi à m'en passer comme si je n'avais jamais fumé de thc de ma vie.

ça peut paraître fou mais pourtant véridique.

je sais néanmoins que certains d'entre vous éprouvent de grosses difficultés à s'en passer. je pense que le plus important pour ceux qui sont dans cette situation est d'être bien entouré et d'avoir des activités (travail, sport, etc...). ça permet de moins cogiter. courage à tous ceux qui sont en train de stopper leur conso, vous êtes plus fort que vous ne le croyez.

Cordialement

Profil supprimé - 16/07/2021 à 16h10

Bonjour EEE et Stefiou. Vos témoignages me parlent et je vous félicite pour vos arrêts respectifs ! Est ce que vous avez envisagé à un moment de consommer le cannabis en le vapotant ?

Je suis comme vous deux. Gros consommateur de joints. Je veux avant tout arrêter la combustion et tenter la vaporisation. Est ce que c'est quelque chose que vous avez essayé ? Où vous ne souhaitez tout simplement ne plus avoir les effets du cannabis ?

Merci pour vos retours !

Profil supprimé - 31/07/2021 à 11h40

Bonjour,

Je ne sais pas si je suis un ex-consommateur de drogues vu que j'ingère depuis des années le Subutex à la place et depuis 2 semaines 40 à 50 mg de morphine (mais sans Subu pour que l'antalgie fonctionne !) afin de soulager des douleurs limbalgiques et cruralgiques.

Je veux juste dire ici qu'arrêter l'abus de drogue, avec suivi et substitution, est la voie la plus adaptée et permet de reprendre une vie normale : moi ça a sauvé ma vie pro comme familiale.

Reste ensuite à envisager la sortie de substitution mais c'est une autre histoire.....et on se retrouve un peu avec les mêmes problématiques à savoir :

- accepter ou non le fait d'être sous substitution pour soi-même à très long terme (suis-je bien le même qu'avant ? ne suis-je pas devenu un drogué autorisé sur ordonnance ?)
- faire accepter aux proches (je pense à ma compagne et surtout dans les moments de tension) que la substitution n'est pas une béquille à la volonté mais une sécurité à long terme.

Puis vient un jour l'envie d'arrêter le TSO et là, pour ma part, je ne trouve pas du tout le même soutien médical que quand j'ai arrêté l'héroïne !

Les plus courageux ou sportifs d'entre nous pourront envisager une hospitalisation mais dans quel centre et dans quelle conditions ?

Un nouveau parcours du combattant s'engage pour moi aujourd'hui.  
Comme j'ai arrêté le Sub il y a 10 jours pour laisser travailler l'effet antalgique de la morphine je vais essayer de saisir le moment.....à suivre

Profil supprimé - 10/08/2021 à 18h38

Bonjour Padawan

désolé pour cette réponse tardive.

je n'ai pas vapoté car je ne supporte pas, ça me fait tousser comme un fou la cigarette électronique. j'ai stoppé le canna d'un coup et contrairement à ce que je craignais, pas de manque, rien. j'ai arrêté car avec le temps, je trouve que les effets deviennent moins "tolérable" qu'avant pour le corps. on fatigue plus vite avec une même dose et puis ça coûte cher quand on consomme chaque jour et puis une sorte de lassitude de fumer. c'est mon ressenti mais on ne réagit pas tous pareil face au cannabis.

Cordialement

Profil supprimé - 06/11/2021 à 07h10

Ben64 ou en est tu aujourd'hui ?

J'ai un parcours un peu similaire, j'ai consommé du cannabis pendant 7ans régulièrement 1 à 2 tous les soirs et les weekends un peu plus. J'ai arrêté il y a 28 jours après un Bad Trip (palpitations cardiaques) j'ai vraiment eu peur, j'ai cru mourir.

Depuis, j'ai commencé à faire des crises d'angoisses cœur oppressé, et pique au cœur (toujours cette peur de mourir), j'ai eu une perte d'appétit, vomissements, et insomnie. Aujourd'hui l'appétit est revenu et les vomissements ont disparus (sauf quand je suis en crise d'angoisse, estomac noué), mon sommeil n'est pas revenu totalement mais je dors quand même mieux qu'au début.

Il y a quelques jours j'ai commencé à ne plus sentir ma lèvre j'ai pensé à un AVC, en gros depuis quand j'ai une peine une douleurs j'ai peur et j'angoisse.

Ça m'aiderais de savoir où tu en es, j'en ai marre de vivre dans cette peur constamment

Profil supprimé - 08/11/2021 à 09h33

Yep malory et bien moi ça va beaucoup mieux en février cela va faire 2 ans que j'ai arrêté et ne t'inquiètes pas tout cela est dans la tête je ne serais t'expliquer mais j'ai mis bien plus de 1 an pour que cela passe. La ça va nikel j'ai repris le sport vtt à bloc etc... j'ai cru mourir 100 fois , attaque d'angoisses fatigues mal de tête, pointes au cœur. Dommage qu'on puisse pas discuter sur snap

Profil supprimé - 08/11/2021 à 12h36

Yep malory et bien moi je revis je reprends goût à la vie! Pourquoi cette réaction je sais pas mais il m'aura fallut plus de 1 an passé. J'ai était très mal peur sans aret de mourir très grosses angoisses pointes au cœur envie de rien faire et moindre douleur ça partait en sucette dans ma tête....je refais du sport alors que avant trop peur qu'il m'arrive quelque chose. Mais ça passe petit à petit j'en reviens toujours pas comme j'ai étaient. Courage n'hésites pas à poser des questions

Profil supprimé - 22/11/2021 à 15h13

Merci à toi de m'avoir répondu.

Aujourd'hui j'en suis à 1 mois et demi d'arrêt, pour l'instant l'oppression au coeur et se pique on disparaît (avant c'était en permanence), mais maintenant je fixe sur ma tête, j'ai des fourmillements dans la tête, maux de tête.. quand c'est pas un endroit c'est un autre qui fait paniquer, super lol.

J'arrive quand même mieux à le gérer contrairement au début où je pensais vraiment mourir maintenant je me dis que c'est dans ma tête et j'arrive à ne pas dégénérer en crise d'angoisse. Mais c'est quand même très compliqué et j'ai peur.

Mais je vais y arriver, tu me donne de l'espoir, même si cela peu prendre du temps

Profil supprimé - 03/01/2022 à 20h43

Salut malory , alors où tu en es avec tout ça? Tu vas mieux ?

Profil supprimé - 22/01/2022 à 21h13

J'ai 33 ans,j'ai été fumeuse de cannabis pendant 18 ans avec une moyenne de 10 mégots par jour...il y a 2 semaine j'ai eu me déclic chez le médecin suite à une bronchite que je traînais depuis au moins 3 mois....j'ai 4 enfants alors l'idée de développer une maladie m'a fait flipper donc j'ai arrêter du jour au lendemain,le plus dur à été les nuits mais ça va déjà beaucoup mieux et hier grave au magnétisme jai arreter également la cigarette et franchement je le recommande à tous,pas de sensation de manques je suis bluffer alors courage a tous n'hésitez pas si vous avez la moindre question

Pepite - 25/01/2022 à 14h33

Bonjour NOUSH22,

Je vous remercie pour votre témoignage qui apporte un espoir à toutes celles et ceux qui ont peur d'arrêter.

Venez ici apporter votre richesse à travers votre expérience qui j'en suis sûre vous illuminera vous et d'autres tout au long de votre vie.

Continuez à prendre soin de vous,

Pépite

Profil supprimé - 27/03/2022 à 09h54

Bonjour à tous , j'aurai besoin de conseils .. cela fait 3 mois que j'ai arrêté le cannabis et la cigarette du jour au lendemain après avoir eu une consommation quotidienne de 4 ans ( 10 cigarettes par jour et 4 joints ) . Je suis passée par les sueurs, l'insomnie, la sensation d'avoir le coeur opressée, les angoisses... j'étais tellement motivée que le début d'arrêt a plutôt était facile . Mais désormais , après ces 3 mois , je me sens mal , j'ai perdu confiance en moi .je n'ai plus de goût et de motivation ,je me suis renfermée sur moi même , je me sens triste et je me mets à pleurer sans raison je ne parle pas plus avec personne , et quand quelqu'un me parle , je me sens à l'ouest je ne sais plus quoi répondre. J'ai la sensation de ne plus retrouver le bien être et que chaque jour est une épreuve à surmonter . Ayant un enfant , j'essaye de me forcer à me motiver mais je n'y arrive plus et je ne veux pas que mon enfant le ressentent . Je suis venue ici pour essayer de trouver de l'aide, de trouver un moyen de reprendre goût à la vie... existe t-il un traitement homéopathique ou autre qui puisse m'aider à remonter la pente ? Merci d'avance pour votre aide et bravo à ceux qui se sont sortis de cette merde ..

Pepite - 28/03/2022 à 08h17

Bonjour LEILOO,

Bienvenue sur ce forum.

D'abord je tiens à vous féliciter pour votre décision et votre volonté qui vous a demandé et qui vous demande encore de trouver les ressources pour alimenter le coup de rage dont vous avez besoin.

Vous êtes actuellement dans un état émotionnel qui met en avant la tristesse, le désarroi, une sorte de dépression qui vous fait peur parce que vous culpabilisez vis à vis de votre enfant.

Vous vous sentez donc responsable ce qui montre votre engagement en tant que mère et on ne peut que vous en féliciter. Maintenant ce sentiment ne fait que vous épuiser alors que vous avez besoin de retrouver de l'énergie.

Comment faire ?

Votre premier réflexe est (encore) de prendre un shoot via une substance quelle qu'elle soit. Combien sommes-nous à étouffer notre mal-être avec n'importe quoi (produits toxiques, alimentation, excès en tout genre). Ici c'est l'homéopathie. Je ne pense pas que ce soit nocif en effet, mais est-ce de cela que vous avez besoin ?

Pourquoi pas mais je vous propose d'en parler avec un médecin et l'idéal serait de vous tourner vers un bon psychiatre, en tout cas un avec qui vous vous sentirez en confiance.

Parce qu'à mon sens vous avez besoin de "poser les valises", on en a tous besoin et c'est pour vous le moment.

Votre mental vous le demande et remerciez le pour ce cadeau qu'il vous fait. Vous vous êtes occupée de votre corps qui a certainement besoin aussi que vous appreniez à l'aimer, non ? Et votre psychisme, comment le nourrissez-vous ?

Cette traversée du désert, je l'ai connue et parfois elle repointe son nez alors je m'écoute. Je rentre en communion avec moi-même pour prendre conscience de ce qu'il se passe en moi et pour identifier mes besoins.

Accueillez ce qu'il se passe en vous, observez-vous et surtout partagez avec quelqu'un. Ne cachez pas vos

difficultés à votre enfant qui perçoit votre mal-être. Au contraire rassurez-le en lui disant qu'il arrive aux personnes d'être épuisées émotionnellement et que rien ne dure. Que vous prenez soin de vous et que cela demande son temps. Rassurez le sur votre affection, c'est ce dont il a besoin.

Etes-vous entourée ou seule ?  
Quel est votre environnement ?

Pépite

Moderateur - 05/04/2022 à 07h31

Bonjour Leiloo,

Tout d'abord je tiens à vous rassurer : vous n'êtes pas la seule à connaître un passage à vide quelques mois après avoir arrêté le cannabis. C'est un moment dangereux en ce sens qu'il peut renforcer l'idée que finalement la vie sous cannabis ce n'était pas si mal. Mais c'est une illusion. Surtout, dites-vous bien que ce moment est transitoire, qu'il précède un moment de mieux-être où vous allez retrouver le moral et du dynamisme.

Ma première question porte sur votre consommation de tabac : l'avez-vous arrêtée en même temps que le cannabis ? L'avez-vous au contraire augmentée ou est-elle restée la même ? Parfois, on n'y pense pas, mais la "dépression" peut venir aussi du sevrage de nicotine. Vous êtes peut-être sous-dosée en nicotine et il serait alors peut-être intéressant de questionner un médecin (voire mieux un médecin tabacologue en contactant Tabac info service au 39 89 ou sur leur site <https://www.tabac-info-service.fr/>) pour savoir si vous n'auriez pas besoin de substituts nicotiniques, à diminuer ensuite progressivement. C'est une meilleure solution pour votre santé que de "fumer plus" bien entendu. Certains substituts font l'objet d'un remboursement par l'Assurance Maladie.

Ensuite on peut aussi envisager que l'arrêt du cannabis révèle chez vous un fond un peu dépressif. Cela peut être lié aux circonstances de votre vie (ce n'est par exemple pas facile de s'occuper d'un enfant) ou, à une tendance plus profonde chez vous (mais c'est moins probable parce que cela ne s'est pas déclaré tout de suite après votre arrêt du cannabis). Dans les deux cas je vous invite à vous autoriser à faire plusieurs choses :

- tout d'abord prenez du temps pour vous. Je sais qu'avoir un enfant est chronophage mais essayez de trouver le moyen de dégager des plages horaires où vous pouvez vous occuper de vous.
- Dans ce temps pour vous, consacrez une partie à aller faire le point avec un professionnel à votre écoute : un psy ou un autre thérapeute, pour une période sans doute courte mais nécessaire compte tenu de votre humeur actuelle. Parfois les choses se débloquent en quelques séances, le temps que vous déposez certaines angoisses et vous repartez en forme. Et s'il vous faut un suivi plus long vous le saurez.
- Pour l'autre partie du temps que vous vous consacrez attachez-vous à renouer avec des activités (régulières et/ou ponctuelles) qui vous font plaisir : la marche, le sport, la méditation, la relaxation, la cuisine, la lecture, le bricolage, ... tout ce qui pourrait vous correspondre avec l'idée d'être active. C'est important parce que c'est ce qui va vous aider à chasser ce sentiment morose. En revanche faites attention à vous préserver de l'usage de psychotropes pour retrouver du plaisir (cannabis évidemment ou alcool ou autre sauf éventuellement un médicament prescrit pris sur une courte période - voir ci-dessous).
- Allez voir votre médecin. Il peut vous prescrire un médicament pour vous aider à passer cette phase difficile. Un médicament à prendre sur une courte période mais qui vous aidera à passer le cap si celui-ci est trop pénible.

En tout cas Leiloo, soyez patiente. C'est une phase difficile de votre sevrage, votre cerveau n'ayant pas encore bien retrouvé les voies lui permettant de produire de nouveau du plaisir chez vous, mais elle est transitoire. La production des "bons" neurotransmetteurs passe notamment par le fait de vous consacrer du temps et d'avoir des activités "plaisir".

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 07/04/2022 à 19h33

Salut Ben64, Merci de prendre des nouvelles.

Bah écoute cela a été très compliqué du coup mon médecin m'a prescrit des antidépresseurs, je ne voulais pas au début mais c'est devenu une obsession j'avais tout les jours peur, tout les jours des sensations physique qui me faisait peur et j'ai commencé à faire des insomnies de plus dormir. Je peux même pas dire que je faisais des crises d'angoisse, mais en fait je étais en angoisse permanente. Depuis le traitement je revis.