© Drogues Info Service - 30 juin 2025

Témoignages de consommateurs

Sevrage cannabis: une semaine

Par Profil supprimé Posté le 10/06/2020 à 02:17

Bonjour/bonsoir,

Je ne sais pas vraiment ou je vais en venir avec ce message donc son intérêt collectif peut être limité mais peut-être qu'écrire pourra m'aider à calmer mon esprit ou à y voir plus clair, alors allons-y

Contexte rapide:
23 ans
3 ans de consommations régulière environ (2/3 joints d'herbe par soirée généralement, le double vers la fin et plus seulement le soir)

Voilà une semaine que je n'ai plus fumé un seul joint, et comme chaque jour depuis cet arrêt, je suis au moment de la journée le plus compliqué pour moi. Toutes les nuits depuis cette date, je peine à trouver le sommeil... et malheureusement je compense avec l'alcool. Je sais que c'est une mauvaise idée, comme je sais (savais) que fumer était mauvais pour moi. Mais c'est plus fort que moi, être complètement sobre pour m'endormir me parait aujourd'hui être une véritable épreuve.

Il faut dire que le contexte actuel n'aide pas, beaucoup de personnes souffrent ou ont souffert de l'épidémie et de ses conséquences qui touchent le monde aujourd'hui. J'ai probablement sur-estimé mon mental mais finalement je comprends que je ne suis pas moins vulnérable qu'un autre, c'est une sacrée claque.

Pour la faire courte sur le sujet, mon travail m'a plus ou moins fait péter les plombs, ou du moins ça été l'élément déclencheur. Je suis en arrêt maladie depuis maintenant 1 mois et une semaine, probablement en pleine crise existentielle.

Je me suis toujours cru fort mentalement: d'un naturel solitaire je sais jouir de ma simple présence, du silence, de l'apaisement que peut procurer la nuit. Pendant longtemps tout cela m'a semblé bénéfique dans mon épanouissement, aujourd'hui je m'amuse de voir comme je peut toujours éprouver tant d'amour pour ces moments alors qu'ils sont devenus aussi mes pires ennemis. J'aime la solitude et la nuit, rien n'y fait, comment peut-on à la fois adorer et détester ?

Je m'égare... revenons en au sujet. Mon sevrage a plus ou moins été provoqué: j'ai finalement eu le courage de retourner chez ma mère (montrer ma détresse et ma tristesse à mes proches est une véritable épreuve, elle me fait même culpabiliser car je peut voir à quel point cette souffrance est contagieuse, c'est d'autant plus dur puisque finalement ils ne voient qu'une bride de ce que je ressent vraiment: je pose moi-même une façade pour tenter de les protéger...).

Chaque jour j'ai cette idée: "Retourne chez toi pour voir tes potes, pour en racheter mais n'en

consommer le soir, simplement pour mieux dormir". Je pense que cette pensée est dangereuse et chaque jour je coche une case dans ma tête comme pour dire "check, t'as tenu un jour de plus". Mais je suis terrifié à l'idée de me dire que d'une minute à l'autre, je suis potentiellement de retour à la case départ sur une pulsion incontrôlée.

Peut-être n'était-ce pas le meilleur moment pour se sevrer ? mais une voix dans ma tête me dit que j'ai bien fait. Je ressent le besoin d'avoir mes pleines capacités de réflexion pour comprendre de quoi j'ai envie, car la question la plus dure pour moi à l'heure actuelle serait "tu as envie de quoi ? / qu'est-ce que tu veux faire ?" D'un côté je n'ai pas envie d'arrêter pour le bien-être que cela me procure, de l'autre j'ai envie d'être en pleine possession de mes moyens car je crois que j'en ai besoin plus que jamais.

Il y a tellement de sujets que je pourrait aborder qui ne me donnent pas vraiment l'envie d'abandonner, mais qui me dépriment profondément (écologie, politique, la société en général finalement). Le sevrage dans ces conditions est parfois vraiment difficile mais je m'accroche. Quand je craque je pense à ma famille et à la douleur que je perçois quand je les ai au téléphone. Je ne suis pas certain de vouloir arrêter mais ce qui est sur c'est que je déteste voir ou entendre ça.

Rapidement avant de finir: je fais attention à ne pas me rendre ivre avec l'alcool, j'aurai l'impression de perdre mon combat. Je me contente des premiers effets d'apaisement qui déjà m'apportent un tout petit peu de ce que j'ai utilisé pendant près de 3 ans pour m'endormir.

Je ne sais toujours pas ce que je veux faire dans une semaine dans un mois ou dans un an, mais mon objectif demain c'est de tenir une journée de plus.