© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage difficile

Par Profil supprimé Posté le 26/07/2020 à 21h19

Bonsoir à tous !

J’aimerais faire part du désarroi que je ressens aujourdui. J’ai 26 ans et je suis consommatrice depuis mes 14 ans. J’ai une consommation relativement élevé, une dizaine de joints voire plus en période dinactivité et le soir e rentrant je n’arrête plus jusqu’à me coucher exténuée. D’ailleurs c’est bien l’une de mes priorités une fois rentré.
Le souci c’est que l’idée de ne pas en avoir me hante en permanence quand c’est le cas et je suis complètement paniqué à l’idée de ne pas en avoir. Et si par malheur je n’en ai pas, je sombre dans une colère noire, j’en veux à la terre entière. Et cette émotion me dépasse.
Avant je pouvais facilement casser tout ce qui me passer par la main, maintenant Ce n’est plus le cas mais là moindre chose m’énerve. Il faut svaoir que je suis de nature anxieuse, stressé et susceptible.

J’ai déjà arrêté un an car on ex ne le tolérait pas, et me disait de suite que j’étais une drogue etc, ça m’a bcp touché, j’ai réussi mais j’étais très frustrée cette motivation ne venait pas de moi.
Cette année j’ai fais une autre tentative seule. Ça a été chaotique.
Le sommeil n’était pas facile à trouver, le fait de me retrouver seule chez moi face à cette difficulté me tourmentait. J’ai vite trouvé mon réconfort dans l’alcool. J’ai également vu un médecin qui m’a prescrit des antidépresseurs. Je n’ai pas eu recours à ce placebo qui a mon sens entraine une autre dépendance.

Aujourdui c’est super difficile de faire face à tout ça et d’imaginer ma vie sans ce « plaisir » et pourtant il va falloir. Socialement c’est le néant je me repli depuis bien trop longtemps sur moi, manque de confiance, isolement etc. Et professionnellement c’était tout autant le désastre. On ne supposait pas que je consommais mais je pense que la fatigue et la tête que ça entraîne pouvait apporter des soupçons . Sans parler de ma difficulté à être productive, à croire en moi et Donc m épanouir sur le plan perso et privé.

Mon entourage proche consomme également. J’ai toujours eu un « modèle de defonce » Entre alcool et drogue ce Milieu est clairement omniprésent...et au lieu d’en être dégoûté ben j’y ai plongé. Par contre je n’ai plus d amis consommateur ou très peu ce qui est déjà pas mal.

Je connais toute les clés du sevrage et les effets bénéfiques mais je ne parviens pas à y parvenir seule. Et pourtant j’ai été à caanabus, et aborder que légèrement le problème avec le médecin. J’aurais aimé carrément être interner pour pouvoir couper radicalement avec Ca. Mais les délais sont bien trop longs et pourtant je me sens désemparé. Aujourd'hui je suis détruite et perdue au point de Ne pas avoir la force de sortir et de vite trouver du travail. Le cercle vicieux s’installe.

Je me suis retrouvé sur ce site qui me fait un grand bien, de pourvoir lire vos témoignages, d’être rassurée et de sentir comprise m’aide à passer cette étape difficile. Cela fait 4 jours que je n’ai pas fumé et j’espère pouvoir tenir le bon bout. Ce n’était pas une décision voulu mais plutôt un manque de moyen. Et voilà que dans 3 jours je rentre dans ce milieu où tout coule à flot... je suis déjà frustrée j’espère que d’ici là ma

motivation aura amplifié ...

Cela m’as fait du bien de pouvoir mettre des mots sur mes maux.
Au plaisir de vous lire, et bon courage également à vous tous qui vivent cette étape compliquée ...

Amicalement,

2 réponses

Moderateur - 03/08/2020 à 16h43

Bonjour Melmel33130,

Merci déjà d'avoir bien voulu écrire votre histoire dans ce forum.

A la lecture, on a l'impression que vous n'avez pas encore vraiment trouvé la route de votre motivation personnelle pour arrêter. Vous manquez aussi de liant social, c'est-à-dire que vous n'avez apparemment pas beaucoup de proches pour vous accompagner. Vous avez l'air d'être plutôt seule ou entourée de personnes qui consomment aussi. Tout cela ne vous aide pas ! Tout cela rend les choses bien plus difficile pour vous !

Nous espérons néanmoins que vous avez pu tenir ce weekend en face de vos amis qui consomment. Cela serait un bon signe.

Arrêter le cannabis peut-être difficile et frustrant mais cela peut aussi être libérateur et relativement facile si l'on est dans le bon état d'esprit. Ce n'est pas, avec cette drogue, une question de quantité mais bien plus de manière dont on aborde la chose. Ainsi, si vous ne consommez pas parce que vous n'en n'avez plus c'est bien plus difficile à supporter que si vous n'en consommez pas parce que vous avez réellement choisi de ne pas consommer et de dire adieu au cannabis. Non que cela ne soit pas difficile mais il y a tout de même beaucoup moins de frustration à endurer et lorsqu'on est dans cette disposition favorable on est mieux mobilisé contre les symptômes et on les supporte mieux.

Au stade ou vous en êtes j'ai l'impression que vous avez besoin notamment de deux choses : de travailler votre motivation et de retrouver de la confiance en vous. Le cercle vicieux "je ne sors pas et ne cherche pas de travail donc je m'enfonce et je fume" n'est pas inéluctable.

Notre suggestion serait donc que vous retourniez voir Cannabus ou un autre centre équivalent pour discuter de votre motivation, de vos envies, de ce que vous êtes capable de faire et de ce que vous vous fixez comme objectifs. Vous avez manifestement besoin d'un tel soutien et nous espérons que vous en trouverez aussi un parmi vos proches.

Alors encore une fois merci d'avoir bien voulu écrire ici dans ce forum pour en discuter car cela participe de la bonne démarche : vous en parlez et vous cherchez l'aide des autres pour avancer.

N'hésitez pas à continuer aussi en appelant notre ligne d'écoute, en participant peut-être à d'autres fils de discussion, en continuant à écrire dans celui-ci.

Vous n'êtes pas seule. Courage.

Cordialement,

le modérateur.

PS : les antidépresseurs ne sont pas des médicaments qui rendent dépendants contrairement aux anxiolytiques et à certains somnifères.

Profil supprimé - 04/08/2020 à 11h05

Bonjour MelMel,
C'est positif de venir poster ici et de lire les témoignages des autres. Je voulais vous dire que les antidépresseurs ne sont pas des placebos, qu'ils ne rendent pas dépendant et qu'ils ont de vrais effets sur le traitement de l'anxiété et la dépression. Je pense que c'est dommage de les rejeter en bloc, surtout quand on voit les alternatives très addictives et nocives que sont l'alcool et le cannabis. Il n'y a pas de mal à prendre des antidépresseurs notamment si c'est pour passer une période difficile.
En tout cas, félicitations pour votre projet de vous sevrer. Ce sont des moments qui peuvent être particulièrement pénibles, mais je pense que l'on se sent beaucoup mieux après. Le sentiment d'avoir fait fait quelquechose de très positif pour sa santé et de pouvoir reprendre sa vie main complètement, moi ça m'a aidé.

Quand je lis votre témoignage, je vois le replis sur soi et les problèmes de motivation qui m'interpellent, je me reconnais dedans. J'y voyais à l'epoque les effets du cannabis, mais avec le recule j'ai compris que j'etais en dépression légère depuis tellement longtemps que je n'y faisais plus attention.
Courage