© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Aide sevrage cannabis

Par Profil supprimé Posté le 03/09/2020 à 18h57

Bonjour, je suis une jeune femme de 25 ans. Je fume depuis bientôt 5 ans. A l'heure où je vous écrit je ne vais pas bien du tout.

Voilà j'ai pas l'habitude de raconter ma vie, mais là j'en respond le besoins.

J'ai commencé à fumer des cigarettes au lycée. J'ai commencé le canabis en même temps mais c'était occasionnel avec les amis. Un ou 2 le week-end et c'est tout. Puis, j'ai acheter mon premier bout puis un deuxième et c'est devenu l'enfer.
Je fume à la base pour m'aider à surmonter mon SPT, suite à une agression dans mon enfance. Sauf que depuis 2018, je suis cloîtrée chez moi car la personne qui m'a agresser ma fait des menaces de mort. Depuis je ne sort plus. J'ai perdu mon travail pour sa. J'ai peur tous les jours. Je me suis donc mise à acheter tous les mois 50€ de cannabis.
Au mois de juillet de cette année, il y a 2 mois, je n'en avais plus. Je n'en trouvais plus. J'ai vécu la pire semaine de ma vie.

Je ne dormais plus, je ne mangeais plus. Je n'avais plus goût à rien. J'ai perdu 5kg cette semaine la. Je ne tenais plus debout. J'avais des crises très fortes et constante au ventre. Je ne pouvais rien avaler à part des compotes et encore , quand sa voulais passer. Je transpirais a chaque mouvement. Je tremblais beaucoup. Chaud-froid. Je pleurais toute la journée. J'avais les idées noires. Je déprimais réellement.
Mon copain a même du appeler le médecin en fin de semaine à 2h du matin mais j'avais tellement honte que je lui ai juste dit mes symptômes (mal au ventre, ne mange plus) . Je vomissais tous les jours alors que je ne mangeais pas. Le mal de tète infernal qui ne s'en va pas même avec des cachets. Je faisais des crises d'angoisses très forte à chaque fois que j'étais seule. Mon copain travail. Donc j'étais souvent seule. Chez moi à rien faire. La tv étais en boucle mais rien ne m'intéressait. Je n'avais goût à rien. Même avec mon copain pour les moment intimes, je n'avais plus envie.
Au bout d'une semaine j'ai réussit à trouver. J'ai retrouver la joie de vivre ! Tous les symptômes avaient disparus.

Je refume donc depuis mi juillet. Il y a 5 jours, je suis retomber en panne. Rebelotte. Vomissement le premier jour, après je n'en avais plus. avec un mal de ventre terrible. Je n'ai rien manger pendant 2 jours. Je transpirais énormément. Mais c'est tout !! Parce que je n'étais pas seul. Ma sœur est venu habiter chez nous. Je ne suis pas seule la journée. Donc je m'occupe avec elle. On joue au jeux de cartes etc. Sa n'allais pas. Mais sa allais mieux que la première fois en juillet. Bon sa n'a durer que 3 jours au total. Car j'en ai récupérer hier. J'ai fumer mon premier hier soir. Tous les symptômes on disparut en 1 seule joint. J'ai passer une bonne nuit. Ce matin je me réveil. Je fume mon pet comme d'habitude. Et la, crise d'angoisse. Je la sens, cette boule au ventre arriver. Pourtant ma sœur étais à côté de moi. Je n'étais pas seule. Mais je me suis rendu compte que cette crise est apparut juste après avoir la pensée : ma sœur va reprendre les études le 14 septembre, mon copain travail toujours, je serais donc seule la journée. Sauf que j'en ai la du cannabis. Je fume actuellement. Mais rien que de penser au fait que je vais êtres seule la journée, sa m'angoisse. Il est

21h. Et j’ai toujours cette boule au ventre depuis ce matin. Je n’arrive pas en m’en débarrasser. J’ai aussi la pensée que ma sœur va repartir entre février et juin car elle part travailler l’été dans une autre région. Je serais donc toute seule a nouveau comme cet été.
J’en ai marre d’être dans cet état là. D’avoir quelque chose qui me contrôle. D’être seule face à sa. Car les proches pour eux c’est psychologique il faut que j’appuie sur le bouton stop et que je me mette un coup de pied au cul.
Le problème c’est que j’ai envie de m’en sortir. Je veux retravailler. Je veux retrouver ma vie sociale. Car bien évidement je n’en ai plus. Je veux avoir des amies. Car je n’ai plus d’amis en dehors de ma meilleur amie qui me soutient. Elle a aussi tout arrêter depuis 2 mois. Sauf qu’elle n’a pas eu tout mes symptômes à moi. Je veux me sortir de cet enfer. Le cannabis contrôle la vie. Je n’en peux plus d’être mal à chaque fois que je n’en ai plus. Je voudrais une bonne fois pour toute, arrêter.
Sauf que j’ai peur. J’ai peur d’être mal justement car j’ai déjà vécu sa 2 fois en si peu de temps. Les maux de tête, le mal de ventre qui ne part jamais, les vomissements, la diarrhée, les sueurs nocturnes les bougez de chaleurs, les insomnies, tout en fait. Je ne veux pas revivre sa. J’ai penser au suicide la première semaine ou j’étais mal. En juillet. Je ne veux pas revivre ce que j’ai vécue. Mais je veux arrêter. C’est dingue.
Merci de votre aide.

3 réponses

Profil supprimé - 27/09/2020 à 15h56

Une question : tu préfères les effets secondaires d'une consommation régulière ou les effets secondaires du sevrage ?

Lequel de ces deux choix te permettrait de vivre enfin la vie que tu souhaites ? Le choix est facile à prendre, mais c'est le sevrage qui ne l'est pas. C'est ce qui va d'ailleurs te permettre de devenir plus forte et in fine, d'obtenir la vie que tu souhaites avec un boulot, des amis et ton copain.

Tu as déjà vécu un sevrage donc tu sais qu'il va falloir serrer les fesses pour passer au dessus la douleur. Tu peux te reposer sur ton amie, ton conjoint et le forum lorsque tu craques ou que tu as besoin d'une épaule. Tout le monde n'a pas le droit à ce genre d'aide pour avancer et vaincre une dépense alors serts-en.

Tu n'as pas besoin d'aide, mais d'un coup de pied au cul. Si tu veux quelque chose alors tu dois souffrir un minimum pour l'avoir.

Je ne suis pas du genre à caresser dans le sens du poil pour aider quelqu'un donc désolé si mon message te parait offensant. Mon sevrage m'a appris que la lumière n'a aucune valeur si il n'y a pas d'obscurité donc accepte la souffrance pour que tu puisses ensuite, profiter de la vie.

Les symptômes que tu décris ne sont que passagers, c'est un mauvais moment à passer, mais ne baisse pas les bras à la simple idée de les endurer. C'est ce que je veux dire par "serrer les fesses".

En espérant que ton envie d'arrêter ne ce soit pas envoler en 24 jours :/

Profil supprimé - 28/09/2020 à 07h56

Bonjour, merci de ta réponse. Ne t’inquiète pas je ne l’ai pas pris mal au contraire.
Bien évidement, j’ai toujours envie d’arrêter. Je suis retomber ne panne ce week-end. Enfin, j’en avais encore mais pas assez pour me faire planer. Juste quelque boulette dedans. J’étais occuper ce week-end. Je ne suis

pas rester seule. J’étais avec ma famille à la pêche. Et je n’ai pas ressentit d’envie particulière. J’ai eu mal au ventre à un moment mais sa a passer en me vidant l’esprit sur autre chose. J’essaye de diminuer le plus possible du coup. La j’en ai rouler un avec quelques minuscules boulettes. Honnêtement ça va. Je crois que mon cerveau a assimilé l’idée que je veux arrêter. Si sa marche comme sa et que petit à petit je ne fume que du tabac sa me va. Je n’ai pas envie d’arrêter de fumer le tabac. Juste fumer le shit. Si sa passe comme ça en diminuant petit à petit. Je pense que sa m’ira. Je reviendrais vers ce forum poster mon résultat d’ici 1 semaine. Je pense.
Merci de ta réponse en tout cas. Tu ne m’apporte pas d’aide mais tu me conforte dans l’idée d’arrêter pour aller mieux. Merci.

Profil supprimé - 26/10/2020 à 14h38

Bonjour !

Je comprends cette peur de subir un nouveau sevrage, je suis passée par la.

Je te conseille de chercher à comprendre ce qui va se passer chimiquement dans ton cerveau durant cette première semaine (la plus compliquée). En comprenant ce détail, tu vas mieux anticiper les émotions et réactions que tu auras pendant ton sevrage.Ensuite prend le temps de chercher des astuces pour ne pas céder à la tentation ou te détendre.

Une fois tout ceci trouvé, fait une liste de tout le positif que l'arrêt va t'apporter et garde la sous la main, ça t'aidera dans les coups durs

Pour arrêter, il faut s'y préparer, sinon c'est un vrai cauchemar bourré d'incompréhensions. Une fois que tu auras toutes les cartes en mains, tu pourras te lancer les yeux fermés, la pilule passera toute seule

Diminuer petit à petit est une bonne idée pour limiter le sevrage, continue dans cette voie, mais attention soit bien disciplinée, il est plus facile de résister au 1er qu'au 2e
Continuer le tabac limitera tes symptômes physique, mais attention, pour le cannabis, tout se passe dans la tête, c'est pour ça que tu dois bien comprendre ce qui se passe là-haut.

Je peux également te recommander de l'huile de CBD pour calmer tes angoisses et les douleurs, c'est franchement efficace.

Courage à toi, perso j'en suis au 2e jour sans rien toucher (ni tabac ni canna) avec mon plan et ma liste en vue sous l'écran, et a part un ton sec, je le prends plutôt bien ^^