© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Témoignages de consommateurs

Sevrage cannabis

Par Profil supprimé Posté le 27/11/2020 à 01:50

Bonjour, j'ai 26ans et bientôt 11ans de consommation quotidiennes. Comme beaucoup de consommateurs cest un sujet parfois plus Ou moins sensible envers nos proches. Pour ma part les miens sont au courrant de mon addiction, mais ne le sont pas sur mon sevrage.

J'ai décidé de ne pas en parler car ce n'est pas la première fois que j'essaye d'arrêter et je ne veux pas décevoir mes proches si je venais a échouer.. Le déclic ? L'anxiété. J'étais également très a fleur de peau. Manque de confiance. Fatigue permanente (réveils très difficiles). Prise de poids(cochonneries a longueur de journée). Et mon conjoint qui a lui même arrêté pour des raisons professionnelles. Nous aimerions construire notre vie sainement, enfants ect.. et je ne veux pas être une futur mère addict, autant pour ma santé ma sécurité que celle et je lespere de mon/mes futur(s) enfant(s).

A ce jour je suis a J+4 sur mon arrêt de consommation. J'ai choisi d'arrêté du jour au lendemain car pour moi diminué c'est impossible. J'ai déjà essayé a plusieurs reprise mais j'ai toujours finis pas re craqué même avec l'aide médical.. cette fois ci j'ai voulu m'y prendre différemment.
Tout mes amis consomme et cest assez difficile de ne pas replongé, j'évite donc pour le moment de les fréquentés pour pouvoir me concentrer sur moi même.
Il est actuellement 2h50 du matin et j'ai beaucoup de mal à trouver le sommeil, du a mon arret mes nuits sont accompagnées de sueurs chaudes froides, de nausées.. j'ai également beaucoup de mal à me nourrir, arrive l'heure du dîner j'ai très faim mais rien ne passe et mon assiette fini toujours de côté. Sujet un peu plus délicat, depuis mon arrêt mon transit est totalement chamboulé, très malade . Ce qui me fatigue d'autant plus.. et les sauts d'humeurs pour courroné le tout
Je n'ai pas envie que ma famille s'inquiète pour moi donc j'essaie tant bien que mal de dissimuler un peu tout ça, ce qui devient pesant
J'espère avoir des améliorations sur mon états dans les semaines à venirs.

J'ai trouvé ma source de motivation et pour l'instant je ne ressent pas l'envie de fumer, ce que je considère déjà comme un grand pas
J'espère avoir la force de continuer ce "sevrage", et vous raconter ma petite histoire me fait du bien.
C'est une bataille contre moi même où je me sens prête à gagné.

Prête pour une vie meilleure.