Témoignages de consommateurs

Arrêt du cannabis - Auto médication? Handicap psychique?

Par Profil supprimé Posté le 23/03/2021 à 09:42

Bonjour, j'essaie de me sevrer du cannabis, et j'avais besoin de parler un peu de mon rapport à cette substance. J'ai commencé à beaucoup fumer à 19 ans, j'ai consommé 6 mois environ, d'abord juste pour dormir, puis c'était à toute heure de la journée. Chez moi, cette consommation a été le révélateur d'une crise délirante, au bout d'un moment, je fumais tout le temps, je n'ai pas dormi pendant une semaine et je suis parti complètement en live, HP sous contrainte, je m'en suis sorti 3 mois plus tard, sevré du cannabis, mais avec des hautes doses de traitements neuroleptiques et un diagnostic schizo affectif.

L'année dernière, j'ai progressivement arrêté les neuroleptiques qui me faisaient plus de mal que de bien. Je m'en sors bien sans, dans ma vie personnelle et professionnelle, mais je me suis remis à fumer du cannabis en octobre dernier pour mes problèmes de sommeils, et du fait des isolements répétés, stress du covid, et un entourage qui s'est mis à beaucoup consommer aussi.

Même si j'ai pas trop abusé cette fois, c'est resté une consommation du soir mais quotidienne, je souhaite arrêter, ne serait-ce que provisoirement. Déjà pour me prouver que j'en suis capable, ensuite parce que je me demande ce que je fuis réellement avec cette substance. Quelles angoisses m'empêchent tant de dormir la nuit, quel ennui je fuis en fumant dés que ma journée se termine. Mais du fait de mon background psychiatrique je n'arrive pas à m'imaginer vivre sans aucunes aides chimiques.

Aujourd'hui je ne vois plus de psychiatres, seulement un psychologue, parce que je ne savais pas quoi faire de ce diagnostic de schizophrénie qui semblait me condamner à des traitements lourds qui m'auraient handicapés davantage que le trouble en lui-même, qui lui est assez discret et peu handicapant dans mon quotidien. Le seul vrai problème que j'ai eu toute ma vie c'est des insomnies et de l'anxiété. Aux anxiolytiques, neuroleptiques, anti dépresseurs, thymo régulateur, j'ai préféré le cannabis, parce que j'avais la maitrise de quand je le prenais, les doses, et je pouvais arrêter quand je voulais. C'est aussi une substance qui me fait beaucoup de bien au quotidien, qui me permet de me poser (j'ai aussi un diagnostic de trouble de l'attention avec hyperactivité), de dormir sans difficulté, qui me rends joyeux et me fait réfléchir à des choses philosophiques et artistiques. J'ai eu tendance à considérer ça comme une auto médication, dont je n'ai peut-être finalement pas besoin?

Pour le moment, je me suis donné le défi de tenir le plus longtemps possible sans pour réfléchir mon rapport à cette substance, je viens de passer ma première nuit sans cannabis qui s'est étonnamment bien passée. J'aurais besoin de plus d'informations scientifiques, claires, sur les effets positifs et négatifs du cannabis, voir si j'essaie d'arrêter définitivement cette substance, ou comment je pourrais la réguler sainement comme un genre d'auto médication. Je ne suis pas

serein non plus d'aller voir des services d'addictologie de peur de retomber dans ce système psychiatrique qui visiblement, n'a pas l'air prêt à m'écouter et à me laisser vivre sans neuroleptiques.

Merci pour votre écoute!