© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Témoignages de consommateurs

sevrage cannabis après 7 ans de consommation

Par Profil supprimé Posté le 12/09/2021 à 20:09

Bonjour a tous, en sevrage depuis 2 mois avec une rechute il y a de ça 1 mois, j'aimerais partager avec vous mon témoignage et mon sevrage qui est beaucoup plus difficile que prévu.

J'ai commencé a fumer vers l'âge de 16 ans, j'en ai aujourd'hui 23.
J'ai commencé a fumer dans un cadre festif, puis avant chaque cours au lycée, chaque pause, tout les matins et tout les soirs. Je pouvais en fumer 7 par jours voir 10 le week end, me réveiller le matin pour fumer et me rendormir ensuite..
…
Je pouvais passer un week-end enfermé chez moi à enchainé joints sur joints avec des idée de projets sans le pouvoir de les accomplir.
je pense que plusieurs sont dans mon cas où je suis complètement tombé dedans et le cannabis était devenu mon principal centre d'intérêt.

Depuis que j'ai commencé il y a 7 ans il n'y a eu presque aucun jours sans fumer cependant cela ne pas empêcher il y a 3 ans d'obtenir mon bac pro que je faisais en alternance.

Plus le temps passait, plus j'avais la flemme, envie de rien faire, rester chez moi(habitant seul) a fumer seul…. Je refusais les invitations de mes potes.. J'ai pensé plusieurs fois à arrêté de fumer mais rien que l'idée, à l'époque, me semblait totalement impossible. Je me rendais pas compte mais cela me rendait agressif, je me renfermais sur moi même et j'en arrivais presque à détester les gens. J'étais devenu une autre personne, spectateur de ma vie ..

Concernant le sevrage, j'ai arrêté DU JOUR AU LENDEMAIN indépendamment de ma volonté car j'ai rejoins mes parents pour des vacances a l'autre bout du monde, je vais pas vous mentir que j'ai vécu un enfer surtout le premier mois, fatigue, sueur froide, mâchoire en béton, douleur musculaire dans les bras et les mains terrible, irritabilité, tremblements , nausée, vomissement, sommeil catastrophique, angoisse pour un rien cauchemars (enfin rêve à telle point que quand je me réveillais j'avais l'impression que cela c'était produit), état dépressif par moments, ce sentiment de vide, enfin d'après mon médecin addictologue que je vois depuis 1 mois, j'ai eu la total des symptômes…(d'ailleurs j'ai pu lire sur plusieurs forum, ceux qui pensent qu'il n'y a pas de dépendance physique se trompent totalement!!!!! Le psychologique est très dur mais le physique également)

J'ai fais au moins 5 crises d'angoisse ou de manque, d'après lui ça serait un mélange des deux en l'espace de 1 mois, des crises terrible comme si j'allais partir, mon coeur qui bat très fort, faiblesse musculaire, vomissements, vertige…)

J'ai fais une crise de craving il y a 1 mois et quand j'ai fumée tout les symptômes me sont retombés dessus comme si je repartais de 0! mon corps et mon esprit ma clairement envoyé un

signe : il était temps que j’arrête et je suis déterminé

Les pires symptômes se sont au fur et à mesure dissipés, je reprends goût au petites choses de la vie, je suis beaucoup plus calme, plus patient, je découvre une nouvelle personne ..enfin la personne que j’étais avant finalement. Cependant j’ai toujours par moment mes douleurs au bras et au main, des angoisses irrationnelle , j’angoisse de rester comme ça éternellement malgré mon énorme volonté ,çar auparavant même si je fumais je n’ai jamais eu de telle douleur… je suis sous anxiolytique depuis 1 mois (1/2 la journée quand j’en ressent le besoin mais j’évite d’en prendre ,et 1/2 le soir au coucher…)

Désolé pour le pavé, cependant ça fait un bien fou de se confier et j’aimerais savoir si d’autres personnes sont dans le même cas /même démarche que moi ou avoir des témoignages de personnes qui sont sortis de cette merde!!

et si c'est le cas Bon courage à tous, nous sommes plus fort que ça!