© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arret cannabis

Par Profil supprimé Posté le 26/09/2021 à 11h13

Bonjour a qui tombera sur mon post...

Présentation... femme de 38ans seule dans sa vie avec un homme qui a déjà sa vie de famille et de couple de son côté depuis plus de 10ans.
Fumeuse depuis l'âge de mes 15-16ans a hauteur de 5 à 15 joints par jour.
Je ne me rappelle même plus de mon 1er joint ni comme tout cela a commencé
Je sais que ça fait 10 ans que je me dis que je veux vivre sans les joints aussi présent.
Mais que je ne fait pas grand chose pour y arriver.
Je ne trouve pas de gout à la vie pour vivre sans, de fumer me maintient dans cette vie ou je ne trouve pas de but autre que de rester en vie pour mes parents.
Je vis en faisant le minimum syndical pour ne pas affoler trop mon entourage proche, je travaille donc l'argent est la mais je le crame en le fumant. Aucune économie possible.
J'ai fait des tentatives d'arrêt, je ne sais plus combien en vrai. La dernière tentative se fut parce que j'ai perdu mon permis pendant 6 mois en novembre 2020.
Pendant les 6 mois, j'ai beaucoup consommé les 2 premiers mois puis tenté l'arrêt définitif avec des rechutes.
Depuis jai récupéré mon permis et je refume comme avant.
Tous les soirs avant de me coucher, la petite voix dans mon cerveau me dit on arrête demain. Il y en a marre de foutre notre vie en l'air. Reprenons le dessus. Arrêtons cette merde et construisons nous une vie pleine de projet et d'envie.
Et le matin arrive ... je refume... le joint du matin le plus dur en ce moment et tout s'enchaîne par la suite. Je suis même capable d'emmener des joints pour la journée.
Je me désespère.
Aujourd'hui réveillée à 6h30, il me restait 2 joints .. je les ai fumé et suis retourné me coucher en me disant c'est bon j'arrête.. 2ème réveil a 11h en me forçant à rester au lit tant que l'envie de fumer était la parce qu'elle était là en me réveillant la 2ème fois.
Mon dealer n'est pas dispo aujourd'hui, ce peut-être la chance de finir la journée sans rien fumer. Je lai quand même appeler pour savoir si il pouvait me dépanne un petit truc.
J'ai chercher de l'aide auprès d emon amant qui je crois a démissionné face à mes non actions positives.
Du coup je me suis inscrite sur le site pour écrire tout ça.
J'écrivais jusqu'à présent sur un livre mais jai besoin de retour je le sent.
Je vais poster jusqu'a ce que j'arrête complètement.
Je vais y arriver, cette fois cest la bonne!

7 réponses

Profil supprimé - 27/09/2021 à 05h13

Le lendemain matin ...
Finalement en rentrant de chez une amie hier soir je suis passée chercher un morceau.
Plus petit que d'habitude en me disant ce sera pour les crises..
Résultat 4 joints avant de me coucher et la au fond de mon lit avec un joint de bon matin.
Je suis à 2 doigts de ne pas aller à mon travail...
J'ai relu mon post d'hier... je décide d'écrire celui la et au fur et à mesure je retrouve un peu la motive
A plus tard...
J'espère ne pas faire encore de la merde aujourd'hui...

Profil supprimé - 27/09/2021 à 14h28

Bonjour Mo,
Je lis ton post comme je lirais un message posté dans une bouteille à la mer et que j'aurais trouvé par hasard. Ton post me parle, à moi, femme de 52 ans dont 25-30 à fumer du cannabis tous les jours.

D'abord avec mes copains vers mes 25 ans, comme tout le monde, une petite barrette de shit par ci par là et un joint ou 2 chaque soir, notamment parce que grosse et boulimique ça me permettais de ne pas sauter sur la bouffe. Sans doute aussi parce que j'ai toujours été pour les vies « alternatives » et libres, sans attirance pour une vie dite normale avec enfants et mari.

De 30 à 38 ans j'ai multiplié les rencontres, toujours avec cette envie de vivre « pas Comme tout le monde », le cannabis faisant partie du tableau, avec les sorties entre copains et l'alcool, sans jamais rouler sous la table, toujours dans la maîtrise du verre ou du joint de trop.

J'avais ma petite réputation locale de fille cool et open, et je garde un très bon souvenir de ce temps là, j'existais, même avec encore qqs kgs en trop. Je n'ai jamais eu de soucis au boulot, faisais ce qu'il y avait à faire pour toujours passer les examens ou concours nécessaires, même si ma consommation était déjà plus forte, encouragée par le fait de pouvoir acheter facilement dans le milieu dans lequel j'évoluais: tout le monde fumait.

À 38 ans j'ai rencontré l'homme avec lequel je vis aujourd'hui, sur internet. Dès le 1r rdv on fumait un joint ensemble! Il faisait pousser avant de me connaître, on a continué ensemble, et ceci jusqu'à..La semaine dernière!
On est restés ensemble et traversé pas mal d'épreuves dès les 1rs mois (décès de mes parents, lui gros soucis avec sa compagne précédente et ses enfants), mais même si les joints étaient notre quotidien, rien ne le laissait supposer, on était-et sommes encore- complètement insérés dans la vie: on a acheté une maison,l'avons retapée, j'ai repris des cours pour devenir cadre, sans aucun soucis, même en fumant une 10zaine de joints par jour et plus le We. On se faisait aussi assez régulièrement un petit snif de cocaine ou de speed, sans jamais tomber dans les excès, toujours sur un mode récréatif/apéros.

J'ai eu un poste important avec beaucoup de responsabilités, que j'ai assumé sans difficultés majeures, même en fumant et sniffant, comme si ma vie était régulée de cette façon, et toujours sans voir aucun problème à celà. Je n'ai jamais fait partie des gens disant que « sans Alcool la fête est plus folle », j'ai toujours eu envie que la fête soit folle! Je n'ai pas eu d'enfant, mais avant de fumer je n'en souhaitais déjà pas, c'est ainsi, sans que cela ne me pose de questions métaphysiques, et j'ai toujours assumé ce choix sans jamais m'en justifier, chacun choisit sa vie, la mienne est comme ça, c'est tout. Je pense que depuis petite j'ai une soif d'indépendance sans limite, c'est encore le cas.

En 2015 pourtant, après les attentats de Paris, mon conjoint a commencé à faire des crises d'angoisse, à vomir le matin avant d'aller travailler. On a tout mis sur le compte d'un stress lié à ces attentats- même sur nous n'étions pas touchés directement: ça l'a juste marqué énormément pour une raison que nous ignorions

mais qui semblait être liée à ça.

Il a vu un psy, je l'ai soutenu, celà à duré 3 ans, avec paroxétine pour lui, et rien pour moi qui me considère comme archi solide face aux difficultés de la vie. On a continué à faire pousser, et fumer sans limite puisqu'aucune contrainte financière ou pour se procurer le produit: nous étions autonomes.

Fin 2018 pourtant, tout me faisait chier. Lui et ses crises d'angoisse perpétuelles, le taf et ses responsabilités H24, même les we « snifette » me laissaient de marbre.
Comme plusieurs fois avant dans ma vie, l'impression de tourner en rond, et que même avec des joints ou une impression de vivre « différemment De tout le monde », j'étais dans une sorte de routine: métro boulot bédo dodo, l'ennui de la répétition et le poids d'un boulot de plus en plus vide de sens. J'ai quitté mon taf pour créer une entreprise. Le temps de tout caller- tout en continuant à fumer, y compris en journée du coup, mais des « légers »(!), et nous étions en 2020: Covid!

Tout ce temps mon conjoint à continué ses crises d'angoisse quasi quotidiennes, mais en continuant d'aller taffer. Il a repris le psy qu'il avait cessé de voir quelques mois, et qui lui disait bien que le cannabis n'était sans doute pas étranger au bordel dans sa tête. Mais bon, impossible de même imaginer arrêter. On a fait pousser du CBD pour voir, mais bon, déçus des effets « pas Assez présents ».. incurables! Du coup, on a refait pousser avec THC, et même avec beaucoup beaucoup de THC (près de 22% pour « notre Candy X »). Et rebelote, près de 20 joints/jours, sans exagérer, enfin, à chaque envie de clope, de la beuh dedans. Les crises d'angoisse ont repris de plus belle pour lui, mais moi,l'impression de ne pas être impactée et de toujours aimer autant mes petits joints..

J'ai attaqué ma ménopause en parallèle, bouffées de chaleur de ouf, fatigue, douleurs articulaires, fièvre, bartholinite, la totale puissance 10 n 'ayant pas eu de gosses et sans doute aussi à cause du cannabis, je ne sais pas, mais en tous cas.. ça c'est l'enfer! Je n'avais toujours pas d'envie d'arrêter, sauf au regard des risques routiers qui de plus en plus me faisaient flipper: tout risquer sur un contrôle, voire pire, risquer de blesser quelqu'un et de finir ma vie à payer pour cela, cette idée a commencé à me terroriser à chaque sortie en voiture.

Avril 21, il a quitté son boulot, lui aussi, Covid / changement de vie/crise de la 50taine.

Évidemment on s'est dit qu'à 50 et 52 ans ça frôlait les cas sociaux de vivre du chômage comme 2 cons, avec « la Drogue » en fond de tableau, mais comme on a toujours eu envie de pas faire comme tout le monde sans pour autant passer pour des écervelés, on a bossé comme des fous sur le projet et ça y est, la boîte est créée.

Mes économies m'aidaient à être optimiste, c'est vrai, mais je sais (savais) pouvoir tout perdre au moindre accident, et remettre en jeu ma sacro-sainte idée d'indépendance à chaque sortie en voiture (j'avais bien conscience que même en ne fumant jamais avant de prendre la bagnole, il n'y a aucune chance pour passer à côté d'un contrôle positif après autant d'années de cannabis..). Comment monter une boîte qui suppose des déplacements si chacun d'entre-eux peut tourner au cauchemar?

Il y a 10 jours, l'idée s'est imposée, d'un coup et sans réserve. Bizarre, mais on est passé de 20 joints à rien en 24h, alors qu'on en a encore plusieurs pots- de la 22%qui dégomme- à la maison. Mon conjoint ne veut plus de crises d'angoisse, c'est ça qui le mène. Moi je ne veux pas d'accident ou de contrôle, c'est plutôt le bâton qui me mène, et pour autant je suis sure à 200% que c'est fini, d'ailleurs je n'ai aucun « craving » depuis ce jour là, étonnement et contrairement à lui qui s'en ferait bien un petit.

Il faut dire que les 3 premiers jours ont été physiquement délirant: crises de larme, transpiration, tremblements, froid, chaud, insomnies totales, grosse désespérance le soir- pour lui surtout: quoi faire si on ne fume pas? Les clops sont bien fades désormais.
Ses crises d'angoisse ont été plus rebelles, c'est clair, d'ailleurs elles continuent de même que les insomnies

et les tremblements. Il prend les matins où c’est chaud un minuscule bout de xanax, ça passe un peu..
Moi je prends mes tisanes à la sauge (pas la psychotrope bien sûr, l’officinale qui,pousse dans le jardin depuis ma ménopause), et en ajoute parfois une feuille dans un faux joint, ça me suffit à changer de la clope, et je sais que c’est transitoire.
Ça va durer encore quelques jours, -déjà ça s’estompe- qqs semaines? Mais le plus dur est fait et rien que pour ça je ne refumerai pas, d’autant que je suis près du « risque-routier= 0 » désormais- en tous cas j’en suis plus près que jamais depuis 25 ans!

Mon écrit est bien trop long pour que j’imagine t’avoir aidée, je crois que c’est moi qui avait besoin de parler, mais en tous cas, je pense que ton idée d’écrire chaque jour où tu en est est la bonne, ça fixe des jalons.

L’important reste de savoir pourquoi on arrête, et nous ça a pris beaucoup, beaucoup de temps, pourtant je n’ai jamais eu, ni avant ni maintenant l’impression d’avoir foutu ma vie en l’air ou être passée à côté de pleins de choses. Non, je crois qu’il y a plusieurs vies dans une vie, celle avec des joints à un moment, et une autre sans joints maintenant que je suis curieuse d’essayer, c’est pas plus compliqué que ça. Du coup je ne le vis pas comme une punition (j’avais fait le tour des jours avec bédo), mais comme une aventure: un nouveau projet, dans lequel je vais exprimer mon désir d’indépendance, avec la tranquillité d’esprit qui me faisait défaut et me pesait.

J’imagine que tu as des projets, je crois que c’est là dessus qu’il faut bâtir, le reste n’est que fioritures et ton corps et ton esprit sauront faire face comme sans doute tu as déjà dû faire face à des situations bien plus complexes. L’envie de fumer se contourne avec par ex ma méthode « sauge« , et peut être que ton médecin pourra aussi te prescrire un truc pour t’aider.(je suis partagée sur le xanax et n’encourage pas mon conjoint à en prendre, il y a bien un risque de dépendance avec, ça doit rester exceptionnel, et du coup pas facile de se le dire quand on est seul- moi je le Drive là dessus). J’écris, j’ai l’impression que toi aussi, ça c’est toujours un truc qui aide et qui permet de voir le chemin parcouru..
merci d’avoir lancé ce post, même si de l’envie de vouloir te répondre, je suis passée à l’envie d’écrire un roman sur ma vie, n’hésite pas de ton côté c’est je crois le rôle de ce genre de forums..

Profil supprimé - 27/09/2021 à 19h27

Salut aconitum,

J'ai beaucoup aimé te lire. Je vous trouve très forts dans vos choix et vous admire en un sens ton copain et toi. Je lis que tu as de bonnes raisons de ne plus fumer, la perte du permis ... moi cest arrive et jai recommencé a fumer après un arrêt et une prise de conscience du bien-être retrouvé.
Je suis aussi très épatée et envieuse de ne lire aucun regret sur ta vie avec joints maintenant que tu as décidé de vivre sans. Tu en éprouve même une certaine nostalgie3et la je sent que tu as bien fait le deuil de cette vie passée. Toutes mes félicitations ! Clap clap

Ce qui me motive pour arrêter c'est de retrouver l'esprit libre et clair car je le sent direct quand je passe une journée sans fumer de bons matin.
Je suis bien plus réactive et ce qui me fait souvent replonger c'est le coté super émotif qui me chialer a chaque problème même anodin que je peux rencontrer.
C'est aussi de mieux respirer car je me sent essoufflée de plus en plus rapidement et cela m'oppresse à la longue.
Il y a aussi retrouvé mes amis et m famille que je délaisse depuis trop longtemps, on se voit mais le partage est un minimum syndical de ma part si je peux dire.
Retrouver un pouvoir d'achat pour pouvoir pratiquer des activités tel que la moto, et épargner simplement.

Et ce qui me fait flipper c'est quand je me rend compte de tout ce temps perdu a fumer des joints, je n'arrive même pas à trouver des moments positifs. Je me dis j'ai fait de la lerde jusqu'a mes 38 ans .. je suis presque a la moitie de ma vie et jai rien fait de ma vie a part travailler comme un bon petit mouton pour subvenir à mes besoins de droguer.
Jai perdu mes rêves au fils des années de fumées
Alors autant dire que cette vie sans joints me fait flipper a mort.
Sortir de mon cocon drogué paraît très très difficile.

Et pour ce qui est de ma journée et bien ... jai roule un joint pour la route car j'avais 3h d'autoroute avant d'arriver en réunion. Jai fait une journée continue en faisant plus de 600km et 4h de réunion. Pour arriver chez moi a 20h...
Je suis rentré jai roulé un joint par habitude mais le fume doucement. J'y ai pensé toute la journée a ce joint du soir.
Je me sent très fatigué donc je ne pense pas en fumer beaucoup plus ce soir.

Pas grand chose à part une petite déception sur le matin très chaotique. 1 joint direct sans déjeuner et 1 autre pour la route... sûrement que celui du soir ne serait pas la si..
Je me demande toujours si cest bon de garder un bout à la maison... je sais que psychologiquement cela me rassure même si je sais que je peux en trouver quand je veux rapidement... mais cela me laisse une tentation constante... et je pense à toi aconitum (si tu lis toujours) en me disant que tu as encore de la weed chez-toi aussi et que tout va bien de votre côté.

J'ai encore beaucoup de travail à faire pour avancer vraiment, je le ressent en lisant tous les autres témoignages et le tien surtout aconitum Merci

A bientôt.
Mo

Profil supprimé - 28/09/2021 à 16h08

Bonjour Mo,

Évidemment que je te lis, et c’est très agréable, très fluide, très sincère aussi. J’étais contente que tu répondes pour tout te dire. On en a même parlé avec mon copain, une sorte de débat entre nous qui ne réagissons pas tout à fait de la même la façon face à l’envie, au sevrage- comme nous ne réagissions pas tout à fait pareil en fumant.

11 jours après il est encore tenté sur certains moments, le soir surtout, mais surtout subit un sevrage plus pénible que le mien : ses crises d’angoisse n’ont pas totalement disparu et comme on a encore quelques tremblements au réveil, insomnies et sueurs, il s’en inquiète alors que moi je les accepte, sachant que c’est « le jeu ma pauv’ Lucette » et que ça va passer. De toutes façons, avec ma ménopause, je suis habituée à me sentir envahie de sensations à la con, mais mon amie la sauge veille sur moi..

Je crois aussi qu’il a été très déçu hier de la réaction d’un de ses copains de 30 ans: en apprenant qu’il arrêtait, sa réaction a été de dire « tu Vieillis », « on en reparle dans un mois », enfin que des trucs négatifs chez ce gars gros fumeur qui ne compte pas s’arrêter et voit le cannabis comme un moyen de rester dans un style de vie alternatif. Je comprends cette réaction, c’est comme si mon mec se détournait de lui d’une certaine façon, la perte d’années fo-folles enfumées à refaire le monde toute la nuit.
Malgré tout, mon point de vue est qu’on peut renoncer à fumer sans changer d’envie de vie alternative, car dans le fond, il me semble que c’est ça le problème: comment exister dans ce monde quand même

globalement plutôt de merde.. ????????

Le joint m’a permis bien longtemps de vivre des choses dans des milieux vraiment cool, avec des personnes vraiment chouettes, et oui, ça a fait partie de ma construction comme ça fait partie de la tienne: je ne peux pas te laisser dire que tu as fait 38 ans de merde, ta perception n’est pas la bonne.
Tu as construis une personne qui maintenant ne te convient plus, avec peut être une difficulté à voir encore vers quoi tu veux aller vraiment, et surtout en imaginant que ça va être long, compliqué, pénible, quasiment inatteignable.
Évidemment 15j/3 semaines de sevrage avec tremblements, larmes, suées, ça ne fait pas rêver et c’est compliqué de s’y tenir sans craquer s’il n’y a pas un but au bout, des étapes cool sur le chemin et un peu d’organisation entre les 2.
Je crois que c’est ça qu’il faut que tu décomposes, par écrit pourquoi pas, ça s’ancre mieux. Moi par ex ça m’a aidé d’écrire, pas tant pour arrêter de fumer d’ailleurs que pour fixer ce que je voulais faire de ma vie. J’ai écrit des pages et des pages de merde, de bouillie indigeste de plaintes, de défaitisme, d’idées noires à la con, presque façon écriture automatique.

Et puis je suis allée marcher, sans but mais avec de la musique dans les écouteurs- de la musique triste évidemment ! En me relisant qqs heures plus tard, force à été de constater objectivement que mon état d’esprit avait sensiblement évolué. La dopamine en marchant, la musique ou le fait d’avoir écrit, j’en sais rien, mais je tenais ma petite victoire mesurable en moins de 2h: l’état d’esprit d’un moment n’est pas celui de tout à l’heure.

Je ne sais pas si ça fait mystique, mais depuis j’ai des petits trucs comme ça, et j’ai l’impression que mon cerveau y prend goût petit à petit: je pose par écrit mes emmerdes, je me bouge le cul (c’est ça le plus dur, l’impulsion est compliquée faut le faire sans réfléchir »dans la lancée- et c’est pour ça que j’accompagne en musique) et en revenant je relis. Sauf pour les grosses emmerdes sur lesquelles je n’ai pas de prise, pour les autres, j’ai l’impression qu’elles ne sont pas si insurmontables que ça.

ça n’empèchera peut être pas l’envie de fumer au retour, au pire tu auras gagné 1/2h avant de refumer mais ce sera peut-être aussi une petite victoire, celle d’avoir eu une impulsion positive et d’avoir agit concrètement pour modifier la chimie du craving qui finalement est bien un processus cognitif, faut en être conscient.
On est tous à la tête d’un cerveau malléable, mais capricieux, partisan du moindre effort, sauf s’il a sa dose de plaisir, même s’il faut aller le chercher avec les dents. Cette petite impulsion peut suffire à se rendre compte que c’est faisable, et à initier un rdv chez le médecin (xanax ou autre), chez l’hypnotiseur ou l’herboristerie- ou les 3 à la fois! (Car le conseil c’est quand même d’avoir une béquille, le sevrage c’est 3 semaines de merde, il faut l’accepter et l’organiser comme un athlète aux JO)

Mon conjoint à plus de mal que moi à voir l’instant présent « se redessiner », même si ça s’améliore. Lui suggère plutôt des méthodes contraignantes: cacher ta beuh dans un endroit galère (un truc à démonter pour y accéder, genre prise, ou derrière le frigo, enfin, tu voies l’idée), et repousser en faisant d’autres choses direct en rentrant chez toi (douche, gym, cuisine..).

De toutes façons, on n’est pas des modèles, à 50 et 52 ans, on aura au bout du compte mis beaucoup plus de temps que toi à admettre que le changement est une bonne idée et qu’il est faisable.

J’ai encore écrit un roman, sans même savoir si ces idées ont un intérêt, mais tiens moi (nous) au jus: ça me (nous) fait plaisir de lire ton cheminement !

A bientôt!

Profil supprimé - 02/10/2021 à 09h16

Bonjour,

Semaine compliquée, pas bien réussi à lutter.
Le craving trop important, je me suis laissée aller mardi et mercredi en finissant de consommer tout ce que j'avais.
Jai compris que je ne pouvais pas garder un bout chez moi sans le consommer.

Cette semaine gros stress au boulot que je n'ai pas su gérer autrement que en consommant beaucoup.

La situation sentimentale aussi me pèse chaque jour. Compliquée d'être la roue de secours, le guronzan ou encore la vie cachée de la personne que l'on aime. La encore comme la drogue je connais la solution, arrêter cette relation comme j'arrête le cannabis.

Ce sont ces raisons qui me font replonger dans ma consommation.

J'ai pas de gout à vivre pour moi. Alors je vis pour les autres. Mes parents surtout, après vient mon amour pour cette personne qui a déjà sa vie et que je ne partage que par procuration, ensuite mes amis et ma famille en général.

Je sais que mon travail a faire est personnel mais je ne sais pas par où commencer.

Je vais renouer les contacts avec tous ces gens (hormis mon amour à qui je dédie tous mes moments libres), pour essayer de voir autrement et d'autres gens.

Je pense à vous 2, j'espère que pour vous ça gère pas trop mal.

Force et courage.

A bientôt

Profil supprimé - 06/10/2021 à 08h55

Bonjour Mo,

Contente d’avoir de tes nouvelles!
Nous ça suit son cours, moi plutôt pas mal sauf un peu de fatigue à cause des insomnies - je fais des rêves qui devraient m’inspirer des bouquins, de vrais films - des polars à suspens qui me réveillent d’un coup à 3h du mat- mais on gère nos emplois du temps avec assez de liberté que ce soit jouable;
Pour mon chéri c’est encore chaud, et les angoisses sont encore présentes certains matins. Un quart de xanax et ça repart, mais on comprend bien maintenant comment l’hypothalamus et l’hypophyse ont de l’importance dans nos humeurs et réactions, c’est pas si anodin un sevrage après autant de temps et de quantités consommées.

J’en suis même très étonnée moins qui banalisait plutôt le cannabis- mais c’est vrai qu’il était moins fort quand on a commencé, on n’a juste pas vu que le produit avait changé.. bref, ça va et on est contents de nous: la routine « sans joint » s’est installée, et j’avais peur de trouver ça triste et plat, pas assez r&roll, mais je me force à me souvenir que de toutes façons ce n’était pas si r&roll que ça de fumer en rentrant ou devant la télé avant d’aller dormir (c’était devenu ça).

Donc l’un dans l’autre, ça ne change pas grand chose au côté routinier de la vie, sauf plus de pêche au réveil et plus d’envie de faire des trucs, même si je manque encore de « la grande passion » qui m’absorberait - ce que l’on cherche tous au fond. L’écriture peut être? Bon pour l’instant on continue de bosser sur notre boîte

toute neuve, c’est déjà bien.

Te concernant: Beaucoup de questionnements dis-donc, et effectivement une même réponse (ou non-réponse plutôt): la beuh qui évite de se taper les problèmes frontalement. Je suis un peu rude sûrement, mais je me permets car je pense que le pouvoir d’évitement du canna est une fausse solution, culpabilisante puisqu’elle n’est plus festive depuis longtemps et que tout ce qu’on met de côté sans le régler revient tôt ou tard, avec en plus une charge de culpabilité qui atteint l’estime de soit, saloperie.

En plus, je me permets car j’ai l’impression de me reconnaître un peu: à 38 ans je n’étais pas avec mon copain actuel mais avec un homme marié, père de famille également, et avais aussi un boulot très prenant, stressant, avec des responsabilités qui m’empêchaient souvent de dormir. Je ne sais pas si tu as des enfants ou le souhait d’en avoir, moi c’était non, ce sera peut être là la différence. En tous cas, à 38 ans c’était le temps des grandes questions et aussi de la grande déprime- je fumais déjà et peut-être que ça jouait déjà. En tous cas, un jour plus bas que terre j’ai fini par appeler un psychiatre. J’ai regretté jusqu’au rdv mais suis quand même allée. J’ai pleuré tout le temps du rdv, il m’a arrêté 15 j d’office et m’a donné de la paroxétine. Je n’ai pas avoué fumer, ce qui est une connerie car sans doute j’aurais arrêté dans la lancée, mais en tous cas, on a bien bossé sur « moi ».

Je lui expliquais aussi chercher le sens de ma vie, coincée dans avec des gens qui choisissaient pour moi: mon mec de l’époque : pas se voir le week-en, rarement en soirée en semaine sauf lors de ses prétendus déplacements, une nuit complète si lui pouvait, et moi à attendre comme une conne transie d’amour, prête à annuler toute activité pour 2h avec lui. Bref, l’arnaque. Je me souviens de ses réponses qui me guident encore: c’est aux actes que l’on mesure l’attachement, et force était de constater que je me faisais bien couilloner dans l’histoire.

Il me racontait l’histoire de cette femme qui venait le voir pour un problème d’alcoolisme de son mari. elle n’en pouvait plus, mais lui achetait chaque jour ses binouzes pour avoir la paix et être sure qu’il ne la quitterait pas. Je m’en souviens comme si c’était hier, j’avais trouvé que ça n’avait rien à voir avec moi. Il m’avait juste répondu de réfléchir à mes dépendances, et à ce qui me menait dans cette relation à part la peur d’être encore plus seule. Je l’ai vu toutes les semaines pendant 4/5 mois, je ne sais plus, la paroxétine m’a aidée aussi, et j’ai quitté du jour au lendemain ma relation toxique et unilatérale ce qui m’a procuré un grand sentiment d’orgueil retrouvé- qui ne me quitte plus à vrai dire.
15 jours après j’ai rencontré mon chéri de maintenant, j’étais revigorée et plus sure de moi, du coup prête pour une vraie relation « équilibrée » même si c’est bien dommage qu’on ait eu le cannabis en fond de tableau. Ceci dit, il était redevenu « récréatif » au début, au lieu d’être lié à l’évitement.

Pour revenir au cannabis, je pense maintenant que c’est un symptôme, pas un but en soit, un truc facile qu’on a trouvé pour tourner autour du pot et éviter d’affronter ce qui nous fait le plus peur. Je pense que se faire aider pour dégrossir le bordel et retrouver les moyens de penser sereinement en attaquant les problèmes l’un après l’autre, jour après jour, est LE truc à faire quand on pense que c’est un mic-mac dont on ne verra pas le bout.

Le psy te fout à poil, toutes tes fringues sont sur un gros porte-manteau, et on se rhabille tranquillement sans se mettre la rate au cours-bouillon puisqu’il est là pour aider à fermer des boutons ou refaire des lacets qu’on n’arrive plus à faire avec nos grosses paluches. ça m’a fait un bien fou, qui m’aide encore maintenant à prendre beaucoup de recul sur la vie.ça a été idem avec le boulot: compliqué de le quitter, mais au bout du compte c’était aussi compliqué de rester dans cet engrenage malsain limite esclavagisme: avec le recul on a la force de réfléchir à des plans B, il y en a toujours, et après le reste c’est de l’organisation.

Va voir « quelqu’un » (le fameux « quelqu’un »), tu vas y gagner beaucoup de liberté et de temps de vie. Le plus compliqué est le 1r appel, celui du 1r Rdv, mais du coup, là, ça vaut peut-être le coup de le faire en fumant un joint si c’est pour qu’ensuite tout s’enchaîne positivement. Voilà mon avis.
Continue de me dire, ça m’intéresse!

Olivier 54150 - 08/10/2021 à 15h49

Bonjour Mo, Aconitum.

Je me permets de m'incruster un peu dans vos échanges et partager mon expérience, ce que j'en vie actuellement, j'ai 52 ans.

J'ai arrêté de boire en 1998 et compensé avec le thc jusqu'à 20 bdo par jour. (Quand on ne fume plus de clope, que des joints)

Au bout de quelques années je le vivait plutôt mal. Déprime, motivation à zéro, budget aussi...
Coup de pouce de la police en 2014 avec un retrait de permis pour arrêter.
Sevrage ptéte pas aussi hard qu'avec l'alcool mais quand même super dur pour moi.

Quelques années super sans produits avec une niaque de vivre sereinement.
Je me sentais vraiment libéré de tout ça et confiant pour une abstinence à vie.

Débordé par certaines émotions j'ai refumé un joint été 2018.
D'où m'est venue l'idée que je pourrais gérer, je ne sais pas.
Puis re arrêter et rechuté etc etc
Dès rechutes mais avec des quantités toujours moindre... Plus que un ou deux le soir.
C'est moche dans le sens où l'accoutumance reviens au galop avec son lot d'insatisfaction des petites doses, mais surtout le thc à cette sale habitude de s'accumuler dans le corps et nous rendre positif H24 aux tests.

Aujourd'hui 6eme jour sans. Bien sûr, rien à voir avec mes premiers sevrage.
Pas vraiment besoin de médocs, d'arrêt de travail, de psy comme avant.
Ce qui revient à chaque arrêt, c'est l'envie d'écrire, de lire et les rêves
Comme pour toi Aconitum, l'écriture à toujours été très salvateur, ceci dès ma cure pour l'alcool.

Mais l'envie est bien là, omniprésentes et inquiétante.
Inquiétante car je sais. Je sais qu'une fois débarrasser de mon stock de thc dans mes veines, je pourrais refumé un joint et être négatif au test le lendemain, surtout il aura un effet du tonnerre ce joint.

En 2014 je souffrais du produit et donc mon arrêt avait pour objectif de ne plus jamais y retouché, la question d'y revenir ne se posait même pas.
Mais en refumant juste un peu, c'est juste la trouille d'être à pied qui me motive à arrêter, un joint de temps en temps ne pourri pas la vie, au contraire... Ou y a des trucs que je n'ai pas compris..? Oui c'est sûr.

Des centaines d'articles, des dizaines de bouquins sur les addictions et le développement personnel... Ça aide, oui, mais quand même, dès fois j'me sent pathétique.

Mo, je sens bien que tu n'est pas loin de franchir le pas pour un vrai sevrage.
Avec un travail stressant, beaucoup sur la route, un amour en dents de scie, des joints dès le matin... Oui, pas de doute ça vas être assez violent.
De l'aide t'es indispensable je pense ; médecin, addictologue, psy, arrêt de travail, les médecines douces et alternatives... prends tout ce que tu trouves et garde à l'esprit que c'est juste un mauvais moment à passer, peut-être quelques mois, oui c'est long mais les bénéfices en seront à la hauteur, c'est sûr.

Merci pour vos partages, ça n'a pas de prix.
Bon courage à tous.
Olivier.