© Drogues Info Service - 20 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage Cannabis

Par Profil supprimé Posté le 05/12/2021 à 22h48

Bonjour,
Je tenais à partager mon expérience pour une raison très simple : lorsque j'étais en plein sevrage cannabique, je ne trouvais pas les réponses à mes questions. Alors la première chose à savoir c'est que oui, vous allez vous en sortir, les nuits d'insomnie et les sueurs nocturnes ne sont que passagères.
Pour que vous puissiez vous situer, je fumais tous les jours entre 4 et 10 joints, et ce depuis plus d'un an, ma consommation s'étant accélérée. Le jour où j'ai décidé d'arrêter je pensais que cela serait comme toutes les fois précédentes, que cela se ferait tranquillement. Les premiers jours de sont passés sans encombre, sans doute parce que j'avais encore suffisamment de THC dans mon organisme pour qu'il ne comprenne que j'avais arrêté brutalement. Après environ une semaine j'ai commencé à me réveiller en pleine nuit, de plus en plus tôt, sans pouvoir me rendormir. C'est là que j'ai compris que j'avais besoin d'aide. À partir de là l'expérience devient toute personnelle : j'avais besoin de soins, d'ordre psychiatriques, mais je n'en étais pas encore consciente. J'avais peur. J'ai commencé par aller voir mon généraliste, puis un psychiatre qui exerce au sein d'un CSAPA. Allez-y, n'ayez pas honte. Grâce à ce dernier, j'ai pu entamer un parcours de soin adapté et retrouver des nuits normales, au début grâce à des anxiolytiques. Cela me faisait peur, de prendre ce genre de médicaments. Mais franchement, après s'être envoyé autant de substances douteuses dans le cerveau, quelques médicaments ne peuvent pas être plus néfastes.
Tout ça pour dire que si vous me lisez à un moment critique, sachez que tout va rentrer dans l'ordre, vous aller retrouver le sommeil et la douceur de vivre, c'est certain. Faites vous confiance. Laissez vous du temps. Soyez bienveillants avec vous même. C'est le plus beau cadeau que vous pouvez vous faire à vous même.
Peace
Eugénie

1 réponse

Pepite - 07/12/2021 à 13h57

Bonjour Eugenoushka,

Un grand merci pour votre témoignage qui ouvre les possibles.

Vous avancez et votre expérience est d'une aide précieuse et inégalée.

Partagez ici en intervenant sur des posts. Apportez votre contribution.

Bien à vous,

Pépite