

Forums pour les consommateurs

Début sevrage cannabis

Par ripley Posté le 28/01/2022 à 12h05

Bonjour à tous,

J'entame aujourd'hui un troisième sevrage au cannabis. Fumeuse quotidienne depuis + de 20 ans, j'ai vraiment l'impression que seule je n'y arriverai pas (et malgré le soutien des proches..non fumeurs).

Je cherche des gens qui sont dans ce cas également et qui seraient prêts à échanger, à se motiver, à s'entraider.

A plus, Ripley.

8 réponses

Pepite - 02/02/2022 à 13h45

Bonjour Ripley,

Bienvenue sur ce forum.

Votre demande m'a motivée pour créer un fil dédié à l'arrêt des drogues.
Vous avez raison de vouloir partager avec des personnes qui partagent vos ressentis.

En attendant je fais remonter votre fil.

Bravo pour votre détermination qui montre que vous persévérez.

Qu'y a t'il à percer, à voir (persévérez) sur ce chemin de sevrage ?

Les étapes sont multiples dont une introspection vous concernant pour cheminer différemment.
Vous êtes soutenue, c'est super.

Vous avez peur de ne pas y arriver. C'est NORMAL.

Et si vous vous foutiez la paix histoire de découvrir cette fois-ci votre ressenti.

Lors de votre rencontre avec vous, assise ou allongée par exemple.
"J'ai peur". Cette émotion est NORMALE. Je la laisse s'exprimer sans jugement.

J'essaie ou pas de regarder ce qu'elle me fait (chaud, tachycardie, sueur, mal à la gorge...).

Je n'attends rien, je suis là avec ma peur. Je peux me dire : j'ai peur, je me fous la paix.

Vous verrez, cela fait du bien de se foutre la paix.

Ensuite,

De quoi j'ai peur ?

D'où vient elle ?

Qu'est ce que je ressens ?

Quelle(s) réponses puis je apporter à cette peur ?

Quelles sont les ressources dont je dispose pour me faire du bien (une douche, une marche, cuisiner, lire, parler à quelqu'un que j'aime...).

Qu'en pensez vous ?

Pépité

Olivier 54150 - 03/02/2022 à 10h56

Bonjour ripley

Bonjour Pépité

Oui, on échange, on se soutient. On est tous là pour ça.

En sevrage thc, tabac, également depuis quelques semaines.

Pas le premier non plus.

Comment c'est passé vos deux premiers sevrage, combien de temps en abstinence ?

Courage

Oliv

Triss64 - 11/03/2022 à 09h44

Bonjour à tous j'ai 39ans . Je suis un gros fumeur régulier, depuis 22 ans, je ne compte plus les tentatives infructueuses de sevrage.

Presque 40 ans et la moitié de la vie sous cannabis....Après une sacré prise de conscience sur la vie ma santé ma mort mes enfants ma femme j'ai enfin le courage d'affronter le sevrage, et pour de bon cette fois ci.

Depuis 3 semaines plus de clopes plus de joints. C ultra dure. Première semaine, envi de taper tt le monde irritable, déprimé. Nuits avec rêves ultras réalistes et intenses (qd le sommeil arrive après avoir tourné 3h ds son lit) réveille trempé de sueur et fatigué

Et maintenant les nuits c mieux mais je ressens ce grand vide, ce manque de la béquille qu'est le cannabis. Cette sensation de dépression profonde, ce sentiment que plus rien n'ai joyeux, que la vie est fade. J'espère que mon cerveau n'a pas associé mon bonheur à la defonse. J'ai 3 enfants et j'ai envi qu'ils aient un papa heureux. Laissons le temps au temps.

Entraidons nous et motions nous.

Pepite - 11/03/2022 à 11h28

Bonjour Triss64,

Bienvenue sur ce forum.

Alors que vous pouviez créer votre propre fil, votre désir de partage a réactivé ceux qui existaient déjà.

C'est l'occasion de prendre des nouvelles de Ripley. Comment va t'il depuis ?

Triss64, je vous admire pour votre courage. Vous osez affronter ce qui vous sécurisait depuis 20 ans dans l'objectif de prendre soin de vous.

J'apprécie votre franchise qui montre votre vulnérabilité et ce que vous ressentez.

"béquille" montre bien à quel point vous étiez bancal, mal.

Les béquilles, on les a lorsqu'on a une blessure, non ?

Elles ne sont jamais confortables et qu'est-ce qu'on est heureux lorsqu'on n'en a plus besoin.

Aujourd'hui vous voulez avancer normalement et vous y arriverez.

Maintenant que vous cheminez, il y a les obstacles qui sont une réalité à éprouver.

Votre mental a été façonné pendant 20 ans et vous lui demandez désormais de faire autrement.

Il faut du temps pour apprendre une langue par exemple. Cela passe par la rigueur et les apprentissages du quotidien avec une motivation certaine.

C'est votre façon de les appréhender qui vous aidera à mieux surmonter les difficultés qui sont inévitables. Accueillez ces moments troublants. La méditation aide pour cela. Rien n'est permanent. Tout change.

A mon sens, vous avez une discipline à suivre mais aussi la possibilité de vous créer un programme agréable en notant chaque jour vos petites victoires.

-Alimentation équilibrée avec mangerbouger.fr par exemple (site officiel).

- Activités dont le sport régulièrement. Au moins la marche.

- Modification de vos pensées négatives en pensées positives.

- Environnement favorable.

Quelles sont vos ressources ?

Qui est là pour vous, pour vous soutenir ?

Pépité

Triss64 - 11/03/2022 à 21h07

Merci pour cette réponse encourageante pépité.

Comme beaucoup de fumeurs de longue date tout mon univers était lié à cette pratique. J'ai 2 frères fumeurs réguliers, mais qui sont loin géographiquement (heureusement en ce qui concerne la tentation)qui comprennent ma démarche. Les seuls amis qui me restent (et ils se comptent sur les doigts d'une demi main) sont également addicts.

Mon épouse a aussi arrêté en même temps que moi, mais pour elle qui a arrêté 3 fois durant ses grossesses et allaitements ça paraît si simple. S'en est même limite rangeant.

Je suis infirmier dans un service de réanimation, donc la mort et la maladie font partie intégrante de ma

vie...trop même, ce qui me provoque des angoisses de pathologie grave sur moi-même. Des que je ressens le moindre symptôme je dramatise. Mais c'est une de mes motivations, retrouvé un corps sain et surtout effectuer un gros bilan de santé qui me rassurerait sur mon état physique.

J'ai aussi la chance d'être formé à l'hypnose, ce qui me permet de pratiquer l'auto hypnose et la relaxation (qd mes 3 enfants m'en laisse le temps).

J'ai pour projet de reconnecter d'anciens amis qui ont réussi eux à se sortir de cette addiction il y a bien longtemps.

Bref je pense que d'ici quelque temps ma psychée aura retrouvé sa pleine conscience. Mon arrêt est trop frais et précaire.

En tout cas les files de discussion au long terme qu'il y a sur ce site me montre qu'il y a une vie après le chaos du manque...

ripley - 12/03/2022 à 11h56

Bonjour Triss,

Bravo à toi. Moi aussi 40 ans et 20 ans de conso.. je sais que c est très difficile. Mais c est possible. Tiens bon. Peut être que le sevrage thc et nicotine en même temps est trop, même si je comprends ta détermination... on m a prescrit des patchs de nicotine et des anxiolitiques pour les premières semaines. Désormais je n ai plus du tt envie de fumer et je n ai pas replongé. J avais des douleurs incroyables au niveau du thorax ce qui me rendait complètement parano: peur de mourir littéralement. Finalement le medecin m a expliqué qu il s agissait d un syndrome d anxiété. J ai encore des sautes d'humeur .. mais en même temps le monde dans lequel on vit n aide pas. Tout n est pas de ta faute. Enlève toi le sentiment de culpabilité. Pour passer à autre chose j ai fait ça: j ai cherché qqe chose que j aimais par dessus tout et que la fumette m empechait de faire: lire, aller au ciné, jouer un peu au basket.. J ai donc remplacé les joints du soir par ça. Ensuite pour les attaques de panique j ai cherché des souvenirs de moments de joie connus avant le cannabis, ce qui m aide a me dire que la joie est possible sans, que cette vie dans la fumée ne me définit pas totalement. Et puis bien sûr : les proches, ceux qui restent même s ils ne sont pas nombreux car la dépendance coupe du monde.

Tu dois être fier de toi et te valoriser. T imposer comme tu es avec tes défauts et qualités. Rien n est jamais parfait..

Bien sûr je te conseille de prendre rdv avec un addictologue et psy, car il y a tjs un fond dépressif derrière la conso.

Bon courage !! Je reste dispo si besoin de parler.

Bises

Ripley.

Triss64 - 14/03/2022 à 20h07

Salut Ripley, merci de m'encourager, ça fait du bien de savoir qu'on est pas isolé dans cette situation. Voire des gens qui connaissent les mêmes passages à vides et qui se sentent mieux après c encouragement.

Je te remercie de rester à l'écoute si besoin.

Je suis encore dans cette lutte permanente entre mon conscient qui veut arrêter de faire du mal à son corps et son porte feuille, et mon inconscient qui lui a envie de continuer. Ce qui me vaut des rêves particulièrement chiant qui ciblent toutes les choses refoulées et additionnelles dont je le passé et le suis passé par le passé.

Il me tarde de sortir de cette phase dd controverse psychique.

Mais je sais que c temporaire.

En ce qui concerne mon double arrêt, je suis patché et prends aussi quelques anxiolytiques. Mais je préfère pas trop car pdt des phases de sevrage précédentes j'y suis allé trop fort avec le xanax. Et ça c limite plus dur à sevrer. ..

Bises et encore merci

A plus tard

Triss

stopit - 30/04/2022 à 20h36

Salut Ripley,

Je me suis inscrit pour pouvoir te répondre car je me retrouve dans ton temoignage...

J'ai 39 ans je fume tout les jours et beaucoup depuis plus de 20 ans...Voilà quelques temps que j'ai du mal à passer le cap de l'arrêt du tabac et du cannabis et ça à finit par complètement m'omnibuler...

Je vis seul ,un peu isolé, alors je me suis dis que ça me dirait bien d'echangeer...

Je n'ai pas fumé de petard depuis 5 jours... Je pensait tout arrêter d'un coup mais le sevrage était trop fort...

J'ai donc décider de continuer de fumer quelques cigarettes ,mais très peu le temps d'une ou 2 semaines...

J'ai un évènement important et stressant en fin de semaine prochaine...

J'ai donc décider d'arrêter définitivement le tabac samedi prochain... En attendant je suis passé d'une bonne dizaine de petard par jour à 4 ou 5 cigarette... Pour l'instant ça va je tiens le coup...

J'ai rdv avec un adictologue le 15 Mai...

Ou en est tu de ton arrêt..N'hésites pas si tu souhaites échanger, moi perso ça me fait du bien de pouvoir en parler un peu....

A plus tard