

SEVRAGE CANNABIS, SOMMEIL, APPÉTIT

Par **Chavapas** Posté le 27/06/2022 à 23h16

Bonjour a tous et toutes

J'ai 30 ans et maman d'un enfant.

Depuis 10 ans, je fume quotidiennement du cannabis mélangé à du tabac (je suis fumeuse de cigarette depuis mes 14ans). En 10 ans j'ai arrêté plusieurs fois quelques mois mais je finissais toujours par y revenir (5 à 6 joints par jours)

En couple, je fumais en cachette quand mon ex n'était pas là où qu'il dormait.

Depuis environ 2 ans, ma consommation a augmenté à tel point que dès que je déposais mon enfant à l'école, je rentrais (teletravail) et je me préparais un petit joint avec mon café avec souvent l'idée d'en rouler un autre alors que je n'avais pas terminé le premier...Et ce, toute la journée. Je suis passée à environ 10 à 12 joints par jour.

A savoir que j'attends toujours une période de 2 heures avant de reprendre le volant lorsque j'ai fumé.

Dimanche dernier (hier), j'ai fumé mon dernier joint (plus de produit et j'ai coupé les ponts avec mon vendeur suite à une volonté d'arrêter)

Ce n'est que le début c'est difficile, je fume beaucoup + de cigarettes (un petit pot de tabac me suffisait par semaine avec le joint, sans joint le pot dure 3 jours)

Pour le moment, je ne ressens pas "l'envie " de fumer mais j'y pense tout le temps car je "m'ennuie ". Jessaie de m'occuper, voir du monde..M'endormir est également très difficile et c'est, je crois, le plus compliqué pour moi...

Pas de symptômes tel que cauchemar et transpiration pour le moment. En revanche, perte d'appétit +++ je suis incapable d'avalier quoi que ce soit de solide . J'avais déjà ce symptômes les matins lorsque je ne fumais pas(très rare) mais lorsque j'avais fumé mon premier joint tout allait mieux, j'arrivais à manger correctement (souvent des cochonneries)

Je n'ose pas aller voir mon médecin afin qu'il m'aide car j'ai honte. J'ai pris du xanax 0.5mg avant de dormir mais en vain aucun effet sur ma détente avant l'endormissement.

J'ai peur de ne pas y arriver et de craquer sous le "poids" du manque de sommeil de l'ennuie ect

Quelqu'un aurait il un vécu similaire ?

Merci à tous pour votre attention

3 RÉPONSES

Elmas0106 - 29/06/2022 à 08h16

Bonjour,

Je viens de lire ton témoignage, et je me suis reconnu sur 2/3 points.
J'ai 32 ans, une fille de bientôt 13 ans, je vis seule avec elle depuis 5 ans maintenant.

Ma consommation de cannabis démarre de la.
Au début c'est récréatif, le week-end.
Et puis j'ai commencé a fumer la semaine , a n'importe quel heure, juste par plaisir d'être * défoncé *.
Aujourd'hui, j'en suis a une dizaine de joints par jours.

Ça ne m'empêche absolument pas de travailler, ni d'être autonome et indépendante.
Le cannabis n'a plus d'effet sur mon système dans le sens ou je ne sens plus la défonce, je fume, pour me reconforter, pour avoir un sentiment de paix, qui bien évidemment ne dure jamais longtemps.

J'ai décidé il y a 24h que c'était stop cette situation
Ma fille est ado , et n'a absolument pas besoin de grandir avec ça (même l elle ne me voit jamais fumer)
Et moi, j'ai besoin d'être dans le vrai !

24h sans joints et voila ce que je ressens :

Hypersensibilité (je pleure pour rien !)

Sommeil agitée

L'estomac noué, perte d'appétit

Je me sens nauséuse, et j'ai l'impression d'avoir envie de vomir chaque secondes. Tout ça ! C'est normal ?

C'est a ce moment precis, ou je souffre dans mon corps que je me dis * Allez un joint et tout ça, on en parle plus ! *

Ne pas craqué, mais être seule

Ne pas se démotivé mais être seule

Courage a vous en tout !

Une maman qui compati

Chavapas - 29/06/2022 à 17h14

Bonjour Elmas,

Tout d'abord, merci d'avoir pris le temps de me lire et de me répondre. Effectivement je retrouve beaucoup de similitudes dans nos expériences avec cette m*rde. Je finissais par fumer mon joint sans ressentir vraiment l'effet. Et le fait detre à présent dans un état normal est compliqué.

Félicitations à vous d'avoir passé ce cap déjà des 24h, c'est déjà très bien ! Pour ma part cela fait 4jours et c'est toujours aussi difficile. Je n'ai rien mangé de solide depuis 4 jours tant l'appétit est inexistant.

Lundi j'ai dormi toute la journée, envie de rien.

Mardi j'ai pleuré toute la journée (je suis diagnostiqué hypersensible de base, tout s'est amplifié)

Aujourd'hui (mercredi) très très irritable et toujours pas d'appétit (j'ai fini l'assiette de ma petite fille ce midi c'est une petite victoire)

Les rêves reviennent petit à petit mais j'ai également le sommeil perturbé. Et beaucoup de mal à m'endormir (pas avant 1h-2h du matin)

Niveau cigarette je fume ++++ c'est n'importe quoi.

Et toujours cette envie de fumer, je crois que c'est surtout les habitudes qui me manquent car mes gestes étaient rythmés par le joint : un café/1 joint , ménage terminé/1 joint , ect ect

Parfois j'ai envie de craquer surtout quand ma petite fille me mène la viee dure parfois.

Quand je suis accompagnée c'est moins difficile mais une fois seule je n'arrête pas d'y penser.

Nous pourrions nous soutenir mutuellement, nos vécus étant assez similaires.

Nous avons pris, je pense, déjà la décision la plus difficile qui est d'arrêter.

Courage à vous, vous êtes bien plus forte que cette m*rde

Malagita87 - 30/06/2022 à 10h25

Bonjour

Je souhaiterais partager avec vous mon expérience

J'ai 35 ans et suis maman de deux petits en bas âge

J'ai commencé à fumer la cigarette et des joints vers à 16 ans, et depuis quelques années au moins un tous les soirs pour dormir. Ça a été une béquille émotionnelle toute ma vie

Une contrariété - joint

Les enfants me rendent folle - un joint ++

Une rupture - joint +++

Un deuil - joint +++++

Quand j'ai eu mes enfants j'ai fait une dépression post partum dès la première grossesse . Disons que, entre autres, mes problèmes d'enfance refoulés ont refait surface comme un tsunami. Pour oublier, et apaiser mes souffrances, j'ai compensé en fumant et même pendant mes grossesses (chose dont j'ai le plus honte et le plus de culpabilité je n'en ai d'ailleurs jamais parlé à personne)

Sauf que la le cannabis n'a pas du tout été un allié, il a contribué à me provoquer des crises d'angoisses et de panique effrayantes au point de penser que je devenais folle (je vous épargne tous les détails) j'étais sur les nerfs en permanence et comme une loque si je fumais la journée ... bref horrible à vivre pour une maman

Plusieurs médecins dont la psy m'ont dit d'arrêter et que ça m'apaiserait, mais j'ai mis bcp de temps à l'accepter

Peur de sauter le pas, de mes réactions, de cogiter en permanence de pas dormir de plus rigoler etc...

Il y'a 3 mois j'ai décidé d'arrêter clope et joints

Ça a été une sacrée épreuve ... cauchemars sueurs dépression et j'en paSse

Je prends de la melatonine pour dormir ça m'aide bcp et je fais bcp de sport pour me défouler

En parallèle j'ai fait hypnose et acuponcture et ça aide bcp pour se détendre

Maintenant avec le recul je ne regrette pas je me sens bcp mieux tout ce qu'on dit est vrai même si c'est long, que c'est dur et que chacun est différent bien sûr

Petite analyse perso, j pense qu'on y arrive mieux quand on comprend pourquoi on fume cette m***** et que derrière on a un réel objectif genre l'image qu'on veut donner à ses enfants ou autres.

Lâchez pas en tout cas vous pouvez y arriver n'hésitez pas à vous faire aider ne serait ce qu'en parler avec ami ou autre.

yaura toujours des cons pour vous juger malheureusement (ça m'est bcp arrivé) mais aussi de belles personnes pour vous comprendre et vous aider

A bientôt
