© Drogues Info Service - 16 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis

Par LcsCarter Posté le 04/08/2022 à 09h35

Bien le bonjour à tous. J’ai 25 ans, je fume depuis 10 ans maintenant, entre 2 et 5 joins par jour. Pas un seul jour sans avoir de quoi fumer, et ce depuis le début de ma consommation. Consommation qui a débuté, comme beaucoup, de façon récréative, pour rigoler, faire la fête. Puis au fur et à mesure du temps, enfermé dans une spirale négative, je fume pour oublier mon quotidien et effacer mes problèmes. Je suis assez impulsif de nature. Le cannabis m’aidait à me canaliser, à rester calme… jusqu’à ce que je ne puisse plus me calmer sans un join. Pire encore, au fur et à mesure du temps, mes crises de colères devenaient incontrôlable. Et toujours besoin du join pour se calmer. Mes réactions étaient disproportionnées, d’une telle façon que ma compagne (non fumeuse, déteste l’odeur etc) qui partage ma vie depuis maintenant 9 ans m’as mis un ultimatum samedi dernier, après une réaction disproportionné entraînant de la violence verbale. Un ultimatum que j’ai pris comme une délivrance si j’ose dire, j’en avait vraiment besoin. Je ne gérais plus rien, tout tournais autour du cannabis. Et + encore depuis 2 ans, lorsque j’ai découvert un nouveau moyen de me ravitailler, via diverses applications proposant des produits importés directement des USA, Canada, Hollande, Espagne et j’en passe… des produits + qualitatifs certes, mais aussi beaucoup + forts. Ça n’a fait qu’empirer tout les problèmes qui étaient liés à ma consommation. Une dépendance + forte, impossible de refumer des weed « locales » ou shit « jaune » de base, ce n’était plus assez fort. J’ai donc tout stoppé depuis dimanche. J’ai jeter mon dernier morceau, tout les goodies et articles associés à la fume. J’ai fais un ménage des applis dans mon tel. J’ai ensuite pris une feuille et écris tout les points négatifs et positifs de ma consommation. Sans grande surprise, il y avait deux points positifs, et une quinzaine de points négatifs. J’ai fais un point sur ma consommation, pourquoi je consommais. J’ai noté toutes mes motivations. J’ai noté également toutes les idées d’activités que j’ai eu pour remplacer le join, et tout ce temps perdu. Depuis cette énième altercation avec ma compagne, je me sens tellement honteux, tellement nul de lui faire subir tout ça depuis tant d’années que j’ai l’impression d’être fâché avec le cannabis. Je le déteste presque, alors que je suis en sevrage depuis 5 jours seulement. Je ne veux pas replonger, je fais tout les efforts possibles pour ne pas y penser, ne pas avoir de temps libre. Bizarrement, pour l’instant ça se passe super bien. Je me suis remis à la lecture, tout les soirs après le boulot je vais faire 1h de natation, entre 20 et 30 longueurs a mon rythme (10 ans sans sport…) et je dois dire que c’est miraculeux dans mon cas. Je prend un shoot tel de dopamine, je rentre chez moi, me fais a manger, je me pose 1h devant la tv, puis je vais au lit avec un bouquin. Mes yeux se ferment tout seul. Et je dors… comme un bébé. Oui vraiment. Je ne ressens pas le besoin de fumer. Par contre j’ai repris la clope… pour combler un peu. Mais j’ai peur. Ça semble trop facile. J’appréhende un retour de bâton en pleine face dans quelques jours… une vrai crise de manque. D’après tout les témoignages que j’ai pu lire sur le forum, je dois dire que les symptômes de sevrages que les gens subissent me paraissent énormes. J’ai lu des palpitations, états grippaux, extrême sudation, insomnie… A savoir que j’avais déjà essayer d’arrêter suite à une suspension de permis, sans aucune réelle volonté. Et à ce moment là j’avais des symptômes severe de sevrage. Une réelle volonté profonde comme j’ai à ce jour peut elle atténuer la difficulté du sevrage? J’ai vraiment une volonté de fer. Je ne veux plus avoir honte de moi, je veux être fier, rendre fier ma compagne et la rendre + heureuse, rendre fier mes parents et mon petit frère. Essayer de rattraper tout ce temps perdu. Pensez vous que je dois m’attendre à un sacré retour de bâton les jours à venir? Au plaisir de vous lire, Cordialement

1 réponse

Moderateur - 08/08/2022 à 09h22

Bonjour,

Ce que je peux vous dire c'est que le fait d'avoir pris la décision, d'être raccord avec le fait d'arrêter et volontaire et bien cela facilite grandement les choses. Cela ressemble à un "alignement de planètes" qui font que cela se passe bien mieux que si vous le faisiez à reculons ou contraint. Vous pouvez tout à fait être l'artisan de la facilité avec laquelle se passe votre sevrage !

Avec le sevrage du cannabis l'intensité, la durée et même l'apparition des symptômes est très variable d'une personne à l'autre. Alors oui il y aura peut-être des symptômes qui vont apparaître en décalé mais votre état d'esprit positif et combatif actuels devraient vous aider à surmonter assez facilement cela.

Nous vous souhaitons le meilleur pour la suite

Le modérateur.