

Forums pour les consommateurs

# Anxiété et dévalorisation après de nombreuses années de consommation

Par Anxiete Posté le 14/09/2022 à 05h39

Bonjour à tous voilà maintenant 10 ans que je consomme du cannabis à raison de minimum 5 joints par jours cela fais 3 mois que j'ai arrêter de consommer mais je me sent vraiment anxieux et angoissé surtout au travail je me sent complètement dévaloriser je n'éprouve plus de plaisir .. j'ai pris rendez-vous chez mon médecin pour un traitement palliatif mais j'ai peur d'en être accro il ce compose d'anti dépresseur et d'anxiolytiques j'espère que ce mal être vas finir par passer de plus je me suis séparé de ma copine il y as deux semaines c'est la descente aux enfers pourtant je n'ai pas à me plaindre j'ai une maison le permis un travail et un chien

## 20 réponses

---

Profil supprimé - 18/09/2022 à 18h51

Bonjour, cela fait plus de 30 ans que je fume quotidiennement. J'essaie d'arrêter depuis 1 semaine et je me sens seule et dépressive, je n'ose en parler à personne et c'est très difficile, aujourd'hui je ne fais que pleurer pourtant tout comme vous je ne suis pas à plaindre, j'ai une maison, un travail, des enfants et un chien mais je me sens vide, nulle et moche. Je ne suis pas sûre de tenir encore longtemps comme ça....j'espère que cet état dépressif va vite passer.

Anxiete - 19/09/2022 à 07h55

Bonjour Sandy essayez de tenir bon et n'hésitez surtout pas à vous faire aider que ce soit au médecin pour un traitement palliatif ou un psychologue je ne sais pas trop ce qui vous correspondrais le mieux ... moi je ne suis plus avec ma conjointe et c'est très dur à vivre mais je ne veux pas retourner dans le cannabis dans ce monde d'illusion j'espère que vous irez mieux moi j'ai arrêté de moi même mon traitement

Profil supprimé - 20/09/2022 à 05h00

Bonjour, merci pour votre message, j'ai l'impression de vivre une descente en enfer, même au travail ça ne va plus, j'ai rendez vous chez le médecin aujourd'hui mais j'ai trop honte de lui dire que je consomme depuis maintenant 36 ans. Je vais me mettre en arrêt pdt quelques jours pour essayer de me reprendre en main. Je n'ai qu'une seule envie c'est de dormir pour oublier ce mal être qui me ronge..... vous avez fait le plus difficile et vous êtes entrain de remonter la pente j'espère que j'arriverai à être aussi forte que vous. Je vous admire pour votre courage et votre volonté.

Anxiete - 20/09/2022 à 08h27

Bonjour Sandy vous êtes déjà courageuse de vouloir arrêter et n'ayez pas honte surtout pas. la vie en as décidé ainsi vous avez consommé vous voulez arrêter c'est une très belle démarche . Demandez un dosage adapté à vous même si il n'y as pas de règle générale là dessus moi j'ai demandé le plus léger possible pour ne pas être accro au médicament. J'ai du me sevrer du cannabis et de ma relation presque au même moment cas as été vraiment difficile j'en garde quand même des douleurs dommage que nous puissions pas nous parler en privé sur messenger ou autre . Oui vous serez forte je crois en vous !!! Si vous sentez le besoins de vous reposer n'hésitez surtout pas ça fatigue tout ça aussi bien mentalement que physiquement

Profil supprimé - 20/09/2022 à 10h34

Bonjour Sandy, Bonjour anxiété

Étant tomber par hasard sur la discussion, en cherchant à me renseigner sur les effets nocif de la datura après que mon père ce soit malencontreusement intoxiqué en rafraîchissant le jardin de famille, vos expériences respectives m'ont donner envie de vous répondre.

J'ai consommé du cannabis pendant 13 ans, sans me faire aider directement, je suis passé par des forums, des témoignages...

Avez vous essayer de pallier à votre addiction avec d'autre produits afin de créer l'effet de l'entonnoir inversé ? ( techniques qui consiste à réduire/ ralentir la fréquences de la consommation puis de remplacer la substances par des produits tel que le CBD)

Avez-vous trouver une réel raison pour laquelle vous serez prêt à stopper la consommation de cannabis?

Essayez de vous rapprochez des organismes dédié à cela officiel ou non, le fait de se sentir compris et entouré de personnes pour en discuter autour d'un verre, d'un jeu de société, d'un repas ...

Se poser les bonnes questions et y répondre c'est ce qui m'a permis de passer à autre chose, mon meilleur ami, quant à lui, voulais simplement arrêter la combustion du cannabis, il est passer aux huiles qui lui permettent de réguler son anxiété sans pour autant lui bousillé les poumons/la santé ...

Enfin , ne culpabiliser pas , les dernières etudes nous on apporter beaucoup de connaissances et de nuances vis à vis de la consommation du cannabis « thérapeutique » l'important dans la vie c'est de se sentir bien dans sa tête, ainsi que dans ces baskets :P le regard des gens nous affecte parfois un peu trop , l'essentiel c'est ce qui se passe à l'intérieur pas à l'extérieur .. c'est jamais tout blanc ou tout noir, un arrêt total, drastique et instantané n'arrive que dans 30 % des cas et il est dans la majeur partie des cas, le résultat d'un choc psychologique qui permet de passer à autre chose très rapidement par peur ou par convictions.

Anxiete - 20/09/2022 à 15h53

Bonjour zepeninho votre père a dû passer un sale trip avec la datura j'espère qu'il vas bien !! Il y as plusieurs années de ça j'ai fais un très mauvais trip à la salvia plus jamais . Oui je suis passé par le cbd mais très vite il manque le côté psychédélique et je ne sais pas me limiter pour ma part j'ai eu envie d'arrêter pour mon permis de conduire et envie d'être moi même car je ne sais même plus trop ce que c'est d'être sois même et apprécier la vie à ça juste valeur je manques de confiance en moi et sous thc j'avais l'impression que rien ne pouvait m'arriver j'ai eu plusieurs bad trip au cours de mes années de consommation ce pourquoi j'ai été contraint d'arrêter de consommer également... j'ai le sentiment que ça m'a rendu fragile mentalement j'espère que tout reviendras à la normale un jour

Nouvelle-France1534 - 21/09/2022 à 05h53

Bonjour Sandy 73 et Anxiété et à tous. J'ai balancé le THC le 12 juin après seulement 1 an d'usage et depuis, c'est, les montagnes Russes. C'est TOUT À FAIT NORMAL que l'ont ressentent le mal-être. Plus le temps avancera, plus les symptômes s'estomperont malgré qu'ils s'en vont et reviennent sur une durée qui peut dépasser une année. Il y a des périodes de nuages roses et d'autre de couleurs gris et même des noirs qui passe dans nos tête durant cette période mais à la fin, quand la gélatine qui ce trouve dans notre boîte crânienne retrouve sa fonctionnalité initiale, les gros nuages se dissipent et voilà que le réel tout lumineux que l'on a connu jadis refait surface.

Je n'ai pas de conseils à vous donner concernant la meilleure façon de passer au travers cette période extrêmement difficile mais pour ma part, je vous lis. Je lis et lis au lit sur des sujets qui m'intéresse. Dans mon lit, je me sent comme à l'abri de la vie pendant cette période ou je me sent vraiment très vulnérable.

Je dois vous avouer qu'après 3 mois de haut et de bas ou ça n'allait vraiment pas, je recommence tout juste à redevenir moi-même (par moment). La semaine dernière, on m'a prescrit des antidépresseurs mais, j'attend que ça passe et ne suis pas allés les chercher. J'ai depuis les tout début, lu et lu... (sur des sites Américains, Québécois, Français) au sujet de ce sevrage et ma certitude est celle-ci; Il y a bien un syndrome d'après sevrage chez plusieurs individus, qui ce manifeste sur une longue période pouvant ordinairement s'échelonner sur une durée d'un an et même plus pour certaines personnes. Les 3 premiers mois semble t-il, sont les plus intenses. Je dépasse ses trois mois maintenant et ça semble juste. Le goût de reprendre mes activités, l'anxiété qui se dissipe peut à peut, le sommeil qui est plus facile, les idées noirs aussi ce font plus rare. En tout cas, de savoir qu'ils reviendront par vagues (les symptômes du sevrage post-sevrage égu PAWS) pour enfin disparaître totalement après un an, m'encourage à persister en m'y attendant. J'espère que ces infos vous guideront dans vôtre parcours respectifs.

P.s.; Si vous tomber, relevez-vous le jour suivant et continuer votre route vers votre vous-même qui vous attends au bout de ce parcours. SOYEZ-PATIENT! Vous en vallez le coup. Découvrez-vous du coup. Ce qui ne nous tues pas, nous rend plus fort.

Profil supprimé - 22/09/2022 à 05h02

Bonjour à tous, merci à vous pour vos messages. Le sevrage n'est pas simple, le plus difficile pour moi, c'est que sans cannabis je déprime. Je viens de comprendre que cela fait des années que ma consommation de cannabis a enfoui au plus profond de moi un état dépressif....J'ai toujours manqué de confiance en moi, j'ai cru que le cannabis m'avait aidée à surmonter pas mal d'épreuves dans ma vie, en fait il n'a fait que les cacher. Je vais tenir et combattre tous c'est démons avec de l'aide. Je veux me retrouver, ça fait bcp trop longtemps que je ne suis plus moi. Je veux redevenir cette fille souriante qui croquait la vie à pleine dent. Je sais que le chemin sera long et que je vais passer par des moments difficiles, mais j'arriverai à me défaire de tous ce mal enfoui au plus profond de moi. Pouvoir parler sur ce site est pour moi déjà un grand pas et m'aide bcp, donc merci à tous pour vos petits mots et votre soutien.

Anxiete - 22/09/2022 à 05h34

Bonjour nouvelle France merci pour votre réponse un an ça peut faire peur ça parait tellement loin j'espère retrouver mes facultés mentales et l'estime que j'ai de moi même j'ai le sentiment de ne plus avoir la motivation que j'avais avant que mon cerveau c'est mis en mode pause ...

sabsab - 25/09/2022 à 17h54

Bonjour à tous, j'ai arrêté de fumer en avril 2020. Je vous lis et comprends votre douleur et mal être. J'ai eu tout les symptômes de sevrage ( mal de tete, anxiété, palpitations, tremblement, vertige, mal être je pleurer pour rien., j'ai eu des tremblement, perte d'appétit ) sa a fini par passer. 2 ans après il m'arrive de voir resurgir des symptômes comme l'anxiété. Surtout il faut être entouré et avoir la réelle envie d'arrêter. J'ai arrêté la cigarette et je suis passé à la CE. J'ai arrêté suite à une crise d'angoisse qui mal fait comprendre que mon corps en avait marre de cette merde. Je pense que quand on arrête de fumer, a la moindre douleur on a peur que se soit un problème de santé grave. J'ai fais plein d'examen comme cardiologue ou encore radio des poumons. N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à un adictologue. En tout courage se n'est qu'une mauvaise passade.

Anxiete - 26/09/2022 à 08h31

Bonjour sabsab 2 ans c'est un beau parcours félicitations. Je dois également faire des radios des poumons car j'ai des sensations bizarres dans le dos mais je n'oses pas y aller par peur d'avoir réellement un problème . Ça fais du mal de ce prendre la réalité en pleine face de ne pas savoir qui on est de ce rendre compte du mal qu'on as fais aux gens qu'on aime à vivre dans cette illusion.. je dois avoir un problème de fond un mal-hêtre qui est resté caché en moi grâce au cannabis

sabsab - 26/09/2022 à 18h42

Coucou anxiété. Fait tes examens et quand tu te rendra compte que tu n'a rien le mal disparaîtra. J'étais comme toi j'avais une sensation bizarre au niveau des poumon avec une sensation d'étouffement et le jour où j'ai fait ma radio et que j'avais rien bah j'allais beaucoup mieux, plus aucune douleur. Quand on arrête de fumer ont devient hypocondriaque. A la moindre douleur on panique. Ton mal être n'a pas et cacher par le cannabis. Quand j'ai arrêté de fumer j'avais l'impression de servir à rien, j'étais triste. J'ai fait du mal aussi au gens que j'aime comme mon copain mais malgré tout il est resté et ma beaucoup soutenu. Quand on fume, ont se dit qu'on a besoin de personnes et qu'ont est mieux tout seule. Ont préfère la defonce. En tout cas courage à toi. Sa fait cb de temps que tu as arrêté ?

Profil supprimé - 26/09/2022 à 18h44

Bonjour à tous,  
J'aimerais avoir des réponses à mes questions svp. Je suis avec un homme depuis 12 ans, il s'est mis a fumer du cannabis en cachette et depuis 6 ans il me promet qu'il arrêtera. Il a vraiment diminué (il en fumait au moins 5 par jour) et ajud n'en fume plus qu'un avant de dormir le soir... meme si ca reste beaucoup trop. J'aimerais savoir pour ceux qui sont parvenus à arrêter qu'est-ce que vos proches pouvaient faire pour vous car j'ai beau tout essayé il ne parvient pas à arrêter, et c'est très difficile pour moi je subis ses sauts d'humeur (presque quotidiennement) . Nous avons fixé un jour (le jeudi) où il ne fumait pas le soir. C'était difficile pour lui il avait du mal a s'endormir mais il y est arrivé, jusqu'à a ce qu'il craque récemment. J'aimerais savoir ce que les proches peuvent faire pour aider dans cette démarche, et savoir quel comportement adopté.  
Je vous remercie par avance et souhaite un bon courage à tous ceux qui sont dans cette démarche d'arret.

Anxiete - 27/09/2022 à 08h06

Bonjour sabsab tu as de la chance je suis tellement déçu d'avoir perdu ma copine tu imagines même pas .. je m'en veut à mort à l'heure actuelle je flippe de tout de rester seul toute ma vie je ne crois plus en moi . J'ai arrêter fin juin pour partir en vacances avec mon ex conjointe mais je lui est fais passer de sales vacances mon moral est au plus bas je n'arrive pas à trouver du positif dans ma vie ... les radios tu as raison il faut que

je me bouges et j'espère que c'est de l'hypocondrie comme tu dis . J'étais dépendant affectif au cannabis et à mon ex j'ai l'impression

Anxiete - 27/09/2022 à 08h12

Bonjour hello09. Tant qu'il n'aura pas décidé de lui même ce sera compliqué de le faire arrêter je pense. Quand on est dans la fumette on ne voit que par ça où on vit pour j'étais égoïste je préférais fumer un joint que faire l'amour à ma copine c'est une belle saloperie . Si il fume en cachette c'est qu'il avait peur de te décevoir peut être ou il en a honte ? Discute avec lui c'est important moi je me suis renfermé sur moi et à présent je me retrouve seul j'ai mes amis et mon chien mais plus ma copine c'est une leçon de vie après tout ... bon courage à toi et à lui surtout

sabsab - 27/09/2022 à 12h39

Coucou anxiété, as tu réessayer de renouer les liens avec ton ex? Sinon sort , inscrit toi sur des site ,histoire de rencontrer du monde ou juste de discuter. Ne t'inquiète pas c'est normal que tu te sente comme ça. Mais dit toi que la vie continue. Les non fumeur ne peuvent pas comprendre que c'est difficile d'arrêter. Ils ne peuvent pas comprendre les symptômes ainsi que les émotions du sevrage. Il faut croire en toi déjà juste le fait d'avoir arrêté c'est que tu t'ai senti capable et que tu as confiance en toi. Surtout ne met pas des chose négatif dans ta tête.

Anxiete - 27/09/2022 à 14h02

Oui sabsab j'ai réessayer mais c'est foutu .. je dois apprendre à vivre tout seul un petit peut car je suis presque sûr que je suis dépendant affectif c'est compliqué.. merci de ton aide en tout cas

sabsab - 05/01/2023 à 18h32

Coucou anxiété je viens prendre de tes nouvelles. Comment va tu ?

Anxiete - 08/01/2023 à 09h04

Bonjour sabsab le plus gros est derrière moi mais ça n'a pas été simple de ce débarrasser de cette dépression du au sevrage et à ma situation. Actuellement je fumes du cbd c'est encore un mauvais réflexe mais je n'ai pas envie de retourner dans la dépendance au thc . Et toi comment vas tu ? Merci d'être venu prendre des nouvelles

sabsab - 13/03/2023 à 07h11

Cc je vais mieux . C des hauts et des bas malheureusement. En tout cas tiens bon