

Besoin de conseils accro au bédodo depuis 17 ans

Par enviedesensortir Posté le 06/11/2022 à 15h55

Bonjours a tous et à toutes,

Tout d'abord bravo à tout le monde pour ce 1er pas vers l'arrêt de la consommation, que Dieu vous guide. J'ai consommé du cannabis pour m'endormir depuis mes 15 ans environ, j'en ai maintenant 27 et rare furent les soirs où je me suis endormie sans... Sur toute cette période j'ai arrêté 6 mois d'affilés l'année du BAC puis repris de plus belle après cela. A part cet arrêt, les soirs sans fumer se sont comptés en quelques jours seulement, 3 semaines tout au plus (en fumant du CBD à la place) et rarement des jours consécutifs...

J'ai essayé la cigarette électronique, notamment au CBD mais celle-ci me donne mal à la tête au bout d'un moment, ne me donne pas envie de dormir et ne comble pas le manque de nicotine (léger chez moi, grâce à Dieu et un sevrage progressif depuis des années). Celle a la nicotine me fait tousser, j'ai donc acheté du liquide sans nicotine afin de substituer le geste et l'attache psychologique.

J'ai été grande consommatrice de cigarette mais au fil des années je m'en suis détaché progressivement. A ce jour je ne fume plus de cigarette quotidiennement depuis plusieurs mois, la journée je ne fume pas et ça ne me manque que peu.

Cela dit je n'arrive pas à me défaire du joint du soir. J'ai réduit les doses, suis passé au CBD en fleurs à fumer et hier j'ai enfin pris mon courage à deux mains et je me suis lancée vers l'arrêt. Résultat, 1 anxiolytique plus tard et quelques heures après le couché j'ai été prise de tremblements qui ressemblaient limite à des convulsions, ma peau me grattait au point que j'aurais voulu l'arracher, j'étais très agitée, je tournais dans tous les sens dans mon lit, en boule les genoux contre la poitrine... Ces réactions brutales m'ont fait peur et j'ai fumer mon CBD puis dormi comme un bébé, la culpabilité en plus... Le lendemain je me réveille après une nuit de 12h avec un mal de crâne certainement dû au anxiolytiques (je prends de l'hydroxizine donc c'est quand même léger..).

Je voudrais des conseils s'il vous plaît, je tiens vraiment à arrêter et je sens que j'en suis proche. Je pense qu'un accompagnement me serait utile mais j'angoisse et j'ai peur d'aller voir des spécialistes, j'aimerais faire cela a distance...

Je me rend compte tout de même de ma progression, du lycée où je fumais dès le matin jusqu'au soir, me réveillant fréquemment la nuit afin de fumer encore, dormir, fumer, dormir, fumer et faire le légume devant la télé... A la reprise d'une vie plus saine vers 22 ans, fumer le soir et le week-end dès le matin jusqu'au soir, puis vers 24 ans seulement avant de dormir et rarement la journée (quelques rechutes de journée complète enfumée en cas de déprime ou autre et parfois un joint pendant les pauses des journées de travail trop longues), puis vers environ 27 ans où j'ai totalement délaissé la cigarette et le joint en journée (quelques rares exceptions) pour finir avec seulement le joint du soir et ENFIN aujourd'hui (depuis quelques jours) seulement le joint de CBD du soir et plus une cigarette (cigarette arrêté depuis plusieurs mois). (que Dieu me pardonne si mes souvenirs ne reflètent pas avec exactitude le passé, qu'Il nous aide à tirer profit des expériences racontées ici et des conseils des spécialistes).

Ce qui me fait rechuter c'est cette sensation que je ne peux dormir sans, ce temps beaucoup trop long avant l'endormissement, les cauchemars trop sanglants, les nerfs (stress, grosse tristesse, colère...) et l'ennui.

Ce qui me motive l'argent économisé, la santé si chère et précieuse, ma relation avec Le Très Haut à qui tout fumeur désobéit et nuit à lui-même, l'odeur nauséabonde du tabac froid (cendrier, vêtement, haleine, cheveux, ongles jaunes...), retrouver une belle peau et voix, ne plus être dépendante et devoir penser à tout

prix a où et quand je vais pouvoir m'en griller une, passer les contrôles en cas de voyage... Et mon désir de fondé une famille, si Dieu le veut (mettre un enfant dans un corp pas sain et risquer de craquer et lui nuire c'est hors de question, que Dieu m'en préserve.)

Merci de m'avoir lu, tous les conseils sont les bienvenus. Encore bravo a tout ceux qui se battent contre les produits qui rendent addict (autant physiquement que psychologiquement), que Dieu vous donne la force dans ce combat afin que chacun en sorte victorieux ! Amine !

4 réponses

Olivier 54150 - 08/11/2022 à 15h43

Bonjour.

Avant tout bravo pour votre prise de décision et votre lucidité.

Le thc, n'est pas aussi anodins que l'on peut le croire. La perte de mémoire, de capacité cognitive et surtout l'assourdissement des émotions est à prendre en compte.

""Ce qui me fait rechuter c'est cette sensation que je ne peux dormir sans, ce temps beaucoup trop long avant l'endormissement, les cauchemars trop sanglants, les nerfs (stress, grosse tristesse, colère...) et l'ennui.""

Le sevrage de thc peut être très long, les symptômes très variés.

L'équilibre chimique du cerveau est très perturbé. Surtout au niveau du système de récompense (dopamine, sérotonine et tout ça)

Il faut du temps pour qu'il retrouve l'homéostasie, d'où un mal être quasi systématique.

Trois mois pour s'en défaire physiquement et psychologiquement et une moyenne.

Donc oui, patience et persévérance sont de mise.

Pour moi le CBD n'est pas un souci, le taux de thc <0.2 et dérisoire. Donc pas de quoi culpabilisé. Ça peut être aidant au début.

J'espère que ça va aller, n'hésitez pas à consulter en cas de malaise trop intense.

Oliv

Emna - 15/11/2022 à 12h00

Bonjour enviedesensortir

Je m'appelle Emna et je me suis beaucoup reconnue dans ton témoignage. J'ai 28 ans et je fume depuis mes 15 ans également. J'ai tenté plusieurs fois d'arrêter mais j'ai échouée à chaque fois. Clope électronique, cbd, vap, patch etc..

Je n'ai jamais testé les anxiolytique car cela me terrifie..

J'ai eu des phases comme les tiennes lors de mes arrêts, cauchemars, angoisses, le cœur qui s'accélère. J'étais très dure avec mon entourage et le soir ça me déprimait parce que j'avais le sentiment d'être un monstre, que ma vraie personnalité sans cette drogue finalement était une personne méchante.

Et finalement je reprenais..

Aujourd'hui j'ai conscience d'être en train de dépérir, si je le pouvais je fumerais encore 15 joints par jour j'imagine mais mon corps ne le supportant plus j'en suis à 3/4. Même si j'ai eu des périodes où je ne fumais que le soir...

Comme toi j'ai envie d'arrêter pour plaire à Dieu, pour être en bonne santé, pour me retrouver et retrouver une vie saine.

Et j'avoue que je ne sais plus vraiment comment m'y prendre.. se voir se détruire alors qu'on a tout dans les mains et qu'on sait qu'on fait pas quelque chose de bien c'est pas évident.

En tout cas si tu as envie qu'on discute et qu'on se soutienne ce serait avec plaisir.

Que Dieu soit avec toi.

lalouve - 16/11/2022 à 10h45

Bonjour,

Comme vous, je souhaite arrêter le cannabis. Pas si facile que ça. J'ai 53 ans je fume depuis mes 16 ans, avec des moments d'arrêt et malheureusement des reprises.

Mon corps, mes poumons n'en veulent plus.

Je suis suivie au csapa de ma région.

Je les remercie de l'écoute

Je consulte psychiatre et psychologue.

Les consultations sont gratuites.

Le psychiatre m'a donné un traitement adapté pour m'aider.

Dans vos régions regardez Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie. CSAPA.

Prenez soin de vous.

enviedesensortir - 16/11/2022 à 21h27

Bonsoir Emna, déjà bravo à toi, le 1er pas c'est de vouloir arrêter.

J'en suis actuellement à plusieurs jours "d'arrêt". Je me sevre avec du tabac seul, dans des grandes feuilles à rouler, au carton. Et pour l'instant grâce à Dieu je m'en sors. Petit à petit je réduis la quantité (1 grande feuille pour 2/3j, 3 taff et on pose).

C'est un très bon conseil d'aller csapa ou de chercher l'aide d'un médecin (généraliste, psychologue...).

J'ai testé aussi les tisanes au CBD échec pour moi mais certaines tisanes (valériane, passiflore, tilleul) fonctionnent parfois.

Je déconseille de se tourner vers les anxiolytiques, les miens sont très légers et je ne les prend qu'extrêmement rarement mais ça ne m'a pas beaucoup aidé sur le sevrage et pour les médicaments il faut un suivi psychiatrique.

Je te conseille de réduire petit à petit car le fait d'arrêter d'un coup peut être dur pour l'organisme et psychologiquement aussi...

Pour moi la méthode a été de réduire les doses, ensuite passer au cbd ensuite la cigarette puis plus rien.

Après chacun ses méthodes mais si tu es croyante la prière m'a personnellement beaucoup aidé. Demande de l'aide à Dieu avec la ferme intention de te débarrasser de cette mauvaise habitude.

J'ai aussi téléchargé un livre audio qui m'a bien aidé (la méthode simple pour en finir avec la cigarette de Allen Carr).

Ce soir 1er soir sans cigarette si Dieu le veut.

Courage ma soeur Dieu Tout puissant est avec nous, sa satisfaction et le cadeau de notre bonne santé vaut mieux que ce péché, soyons sincère dans notre intention et Il nous guidera s'il le veut.
Force a tous, que Dieu vous guide.