

Forums pour les consommateurs

# Aide sevrage cannabis

Par Gateso6 Posté le 22/12/2022 à 01h26

Bonjour a tous

Je fume depuis l'âge de 17/18 ans du cannabis, plus régulièrement à partir de mes 20 ans et j'ai eu 35 il n'y a pas longtemps.

J'ai commencé par un joint pour avoir un pique de 5/6 joint quotidien.

J'ai eu la chance de me marier assez jeune et j'ai réduit ma conso a la nuit exclusivement, je fume 2/3 joints le soir depuis mes 25 ans jusqu'a fin août dernier.

J'ai totalement arrêté mon activité professionnelle il y a maintenant 3/4 mois ma consommation a changé car je fais un joint la journée en plus de ceux fumes le soir.

J'ai donc décidé pour la première fois de ma vie de totalement arrêter le cannabis et d'en parler autour de moi pour être aidé, je n'y arriverai certainement pas seul.

J'en suis a ma 4eme nuit, je ne dors que 3/4 heures par nuit

J'ai qqelques symptômes du sevrage

Bouffées de chaleur

Chaud froid incompréhensible

Et je ne peux vraiment plus dormir avant 4H du matin pour me réveiller a 7/8H

On dirait un hibou mes yeux sont grands ouvert et c'est très difficile la nuit, autant la journée je ne ressens aucun manque.

A partir de minuit sa devient compliqué et j'ai décidé de regarder sur internet, je suis tombé sur ce site, j'ai pris le temps de lire plusieurs témoignages et visiblement je ne suis pas au stade le plus compliqué, j'imagine que le plus dur et de ne pas replonger mais honnêtement c'est déjà assez compliqué comme ça le soir.

J'ai un certain avantage je suis allez chez la famille pour les fêtes, impossible pour moi de replonger dans l'immédiat.

En rentrant chez moi je serais à 15 jours sans avoir fumé.

Mon principal souci c'est la nuit je ne trouve pas le sommeil, je prendrai tous les conseils que chacun prendra le temps de me donner.

- + Ami proche a réussi à arrêter ( m'a donné envie d'arrêter )
  - + Ma femme est là pour m'aider
  - + Éloigné des fréquentations qui pourrai me faire rechuter
  - + Aucun manque la journée (mon corps n'a pas été habitué)
- 
- Impossible de dormir
  - bouffées de chaleur
  - facilité a avoir du cannabis a mon retour chez moi (j'habite une cité HLM)

1. Il y a t'il un moyen de trouver le sommeil ?
2. Peut on évite les transpirations la nuit pour ne pas tremper les draps
3. De retour chez moi j'aurai vraiment la possibilité de replonger, quels conseils ?

Merci d'avoir pris le temps de me lire

## 1 réponse

---

Gryff1999 - 25/12/2022 à 10h36

Salut gateso 6

Je te comprends je suis passé par ce processus de sevrage deux fois. J'ai 23 ans mais j'espère que mes conseils t'aideront malgré la différence d'âge.

Il n'y a vraiment pas de recette miracle pour re dormir. En ce moment vraiment t'est dans la partie ou t'on corps et surtout t'on cerveau essaye de retourner à un état normal. Cette période est dur mais t'inquiète pas tu verras le bout du tunnel.

De mon expérience j'ai suivis une aide médicale pour arrêter. Je sais que c'est très difficile dans parler à des inconnu. Mais pour moi ça été salvateur. Je te conseille d'aller voir ton médecin généraliste ou les centre spécialisé pour jeune ou adulte consommateur tu peux les trouver sur ce site ces deux solutions seront a même de t'aider dans ce processus de sevrage.

T'on médecin essayera d'atténuer les effets du sevrage. Bien sûr je te mentirais pas le plus souvent ça passe par des anxiolytiques ou antidépresseurs. A toi de décider si tu veux les prendre. Mais pour moi il ont été d'une grande aide prescrit sur une durée de 1 mois pour éviter toute dépendance. Elle ont atténué significativement les signes de manque et sevrage : perte de sommeil, dépression (crevure), nervosité, anxiété très forte, ect. Bien sûr ce n'est pas des bonbons magiques mais elles apporteront une réelle aide.

Pour moi, la partie la plus dure dans ce sevrage a été les 2 premiers mois où les symptômes sont le plus souvent les plus forts. Après cette période il sera question de volonté. Le site info drogue te donne plein de conseils pour éviter de rechuter.

Pour ma part, j'ai fait le vide dans ma vie limiter les situations où je pouvais fumer. J'ai essayé de nouvelles activités telle que la lecture. J'ai voyagé avec ma copine pour me couper de ma vie quotidienne. Arrêter le joint c'est ce couper dans monde de rêve. En redécouvrant les plaisirs simples de la vie tu verras que tu n'a

jamais eu besoin de cela.

La décision d'arrêter est déjà une très grande décision de ta part et une force de conviction. C'est jamais simple mais accroche toi et tu verras que la vie en sera plus belle.