

STRATÉGIES DE SEVRAGE TOTAL OU PROGRESSIF

Par **Charlot7** Posté le 29/03/2023 à 23h23

Bonjour,

Je désire aborder le sujet du sevrage et en particulier la stratégie qui consiste à faire un sevrage par réduction progressive de la consommation. C'est la stratégie que je me suis fixée, mais j'ai peur d'être dans une impasse.

J'ai plus de 40 ans et je consomme du cannabis par intermittence depuis mes 17 ans. J'ai fait une longue pause de près de 15 ans sans consommer, mais le cannabis est revenu dans ma vie il y a quelques années et ne me quitte plus ou presque depuis.

Il y a maintenant presque un mois, j'ai décidé de réduire progressivement ma consommation. Je suis passé de 4 grammes par semaine en vaporisation à environ 1 gramme. J'ai réduit la quantité dans les bols, réduit la fréquence des prises de tous les jours à 3 jours par semaine.

Je pèse les quantités consommées et comptabilise sur excel les jours avec ou sans consommation en espérant progresser chaque semaine. Je stagne depuis une semaine.

Quand je lis d'autres témoignages sur ce forum, j'ai le sentiment d'être un « petit » consommateur en quantité, mais ne vous y méprenez pas, les ravages sont bien présents.

Aujourd'hui, j'ai craqué et vaporisé, 2 fois.

Cela me relaxe, immédiatement. Cela m'aide à vivre dans le présent, me rends créatif, immédiatement. Je suis en train d'écrire, je me sens créatif.

Sans cannabis au quotidien, je dors très mal, je suis très angoissé, des idées noires, peu d'énergie. J'ai lu que ce sont les effets du sevrage, cela fait un mois, c'est long. J'ai des migraines aussi que je n'ai pas du tout quand je consomme régulièrement.

J'ai toujours eu des migraines, depuis enfant. Elles ont quasiment disparue avec l'usage du cannabis et c'est une des raisons de ma reprise il y a quelques années.

Pourtant, je ne veux plus être addict au cannabis.

Avec le cannabis, tous les jours, je sens l'accoutumance, la perte d'énergie. Consommer tous les jours, de plus en plus souvent voilà la voie que je ne veux pas suivre.

Ce que je vais décrire n'est peut-être pas lié à un sevrage car je continue malgré tout à consommer.

Je me sens cependant beaucoup plus mal depuis que j'ai commencé à réduire ma consommation.

J'ai peur que ces effets ne durent tant que je continuerai à en consommer même en très faible quantité. Je peur aussi qu'ils ne soient présents avec ou sans cannabis.

Je perds de plus en plus l'envie de côtoyer les autres.

Je me replie sur moi-même, pratique de moins en moins de sport collectif (tennis), beaucoup de sport en solitaire, du VTT, je marche souvent seul avec mon chien, elle s'appelle Salie, 2 ans.

J'ai cependant ma compagne, mon fils et ma fille avec qui je partage de nombreux et beaux moments. Je ne suis pas à plaindre, j'ai une très bonne situation, je suis en bonne santé, mais je me replie sur moi-même, y compris professionnellement.

J'ai aussi de plus en plus de difficultés à prendre des décisions. J'hésite dans tous mes projets, j'hésite encore à publier ce post.

J'ai une perte importante de confiance, je suis très sensible à la moindre contrariété.

Comme je suis d'un caractère calme je me replie plus sur moi-même que j'exprime de la colère.

J'ai RDV avec un psychologue ce tantôt. Je pense que mon mal être est plus profond et que le cannabis est mon Xanax ou mon Prozac. J'ai testé le Xanax, deux jours, à faible dose, je dois être sensible, des effets très désagréables.

Je ne côtoie pas de dealer, je consomme seul en autoproduction. Au rythme de ma consommation actuelle je pense avoir un stock de plus d'une année.

J'en arrive à ma stratégie de sevrage progressif. Je ne crois pas que ce soit la bonne méthode, mais je n'ose me résoudre à jeter ma

production pour un sevrage définitif.

Je l'ai déjà fait cependant, mais cette fois j'ai peur et je veux encore garder une part de cannabis dans ma vie.

J'aimerais l'avoir à disposition comme du champagne quand des convives non alcooliques en consomment.

J'ai du champagne à mon domicile. Je n'en consomme pas. Ma femme aime cette boisson, mais elle peut ne pas en boire pendant plusieurs mois.

Si j'ai du cannabis à disposition à la maison, il m'est actuellement impossible de résister à en consommer.

Le cannabis que je consomme est sous clés avec la complicité et la bienveillance de ma femme.

S'il était à disposition, je commencerais par deux vaporisations par jour et augmenterais en cadence au fil des jours. Et s'il y avait des boutiques de cannabis légal à tous les coins de rue en France comme c'est le cas en Californie ?

J'ai testé est aimé ces lieux en tant que touriste aux USA. Je milite contre dans le pays où je vie. Très égoïstement, je pense à mon addiction et sais que je ne pourrai résister si dans ma ville on vendait du THC légalement.

Alors ? Dois-je me résoudre à tout jeter car ce que j'ai est incurable ou puis-je espérer auto réguler ma consommation ? Peut-on réussir à avoir du cannabis à disposition sans même penser à y goûter tous les jours ?

Je me reconnais comme addict. Je suis aussi addict à certains bonbons, les soucoupes volantes, à mon âge ! Si j'en possède je les mange et à vitesse grand v.

J'ai peur de tout jeter, je n'arrive pas à m'y résoudre, je t'aime trop cannabis.

Allez je publie, j'hésite, je ne sais pas si ce post aura une quelconque utilité y compris pour moi, ni même s'il sera compréhensible. C'est une écriture déformée par l'usage du cannabis.

3 RÉPONSES

Saisai - 31/03/2023 à 10h42

Bonjour, il n'y a pas je pense de bonne ou mauvaise méthode la foi dans l'arrêt et ses bénéfiques doivent prendre le dessus vraiment . J'ai poster également sur le forum je suis en phase d'arrêt progressif et je pense qu'on doit se connaître pour pouvoir gérer au mieux. Actuellement je suis sur ma deuxième semaine et je pèse mes quantités journalières. 0,3 par j un beau joint répartie en petite joint dans la soirée je n'ai plus de defonce à proprement parler mais de mini détente . Comme un diabétique avec l'insuline . Je prend ça comme ça et oui bien sûr les moments sont dur quand je vois les copains fumer à mort et que moi je met rien dans les miens mais je suis tellement content d'avoir déjà la démarche . Ce produit bouffe la vie à certaine personne , comme moi pr ex . Inadapté à ma vie . J'ai perdu ma femme comme ça aujourd'hui je suis seul mais je suis persuadé que vous comme moi êtes dans une bonne démarche . Arrêter qqle chose pour lequel on vie à part l'amour ou une passion qui nous détruit pas je pense que le plus grd argument est la . Bon courage . Nous pouvons échanger pour vous confortez dans cette bonne idée .

Charlot7 - 31/03/2023 à 20h19

Merci pour ce message plein de bon sens. Je me sens perdu en fait ne sachant par quel bout prendre mes problèmes psychologiques. Je mets tout sur l'usage du cannabis mais cette semaine j'ai consommé 0,8 grammes en tout.

Est ce que ce n'est pas cependant encore trop pour en finir avec le sevrage ? est ce qu'en continuant à ce rythme je ne vais pas constamment ressentir un mal être comme un sevrage permanent. Je vais encore essayer de diminuer la semaine prochaine.

Je cumule les migraines, 3 cette semaine. Je n'en avais quasiment plus.

J'ai vu pour la première fois un psychologue aujourd'hui. Je lui ai parlé de ma consommation étant jeune, pas de ma consommation actuelle. Trop difficile, un peu honteux. J'espère arriver à en parler un jour.

Charlot7 - 24/04/2023 à 21h29

Bonjour,

Petit témoignage après deux mois de tentative d'arrêt. Ce fil sera mon journal de bord, tous les deux mois.

Et si certains veulent l'enrichir pour m'accompagner, ça sera avec plaisir.

Bon je suis encore vivant donc tout va bien.

J'ai vécu pas mal de galères depuis deux mois, mais aussi de belles choses.

Le sevrage progressif fonctionne pas mal et j'ai fait évoluer la stratégie.

J'avais une quantité trop importante chez moi (autoculture) pour la quantité consommée (1g/semaine).

Je n'arrivais pas à me résoudre à tout détruire.

J'ai donc déplacé une partie de ma culture à 250 km de chez moi et le reste a été transformé en huile d'olive.

Je ne sais pas si j'ai réussi la recette qui est assez difficile, notamment la decarboxilation.

J'ai cependant l'impression qu'un léger effet apaisant se fait ressentir, sans certitudes.

Je ne vaporiserai qu'exceptionnellement.

J'en arrive à mes questions.

La consommation d'une cuillère à café d'huile d'olive au cannabis par jour entretient-elle l'addiction ?

Quelles sont les conséquences de cette consommation ?

Favorise-t-elle le sommeil ?

Quant est-il de la conduite automobile ?

Y a-t-il d'autres informations à savoir sur ce mode de consommation ?

Voilà mon cheminement depuis ces deux mois.

????
