© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Forums pour les consommateurs

1 semaine d’arrêt et c’est l’enfer

Par Maelle7754 Posté le 23/04/2023 à 07h13

J’ai besoin de votre aide.

Cela fait 1 semaine que j’ai pris la décision d’arrêter de fumer du cannabis et de me concentrer sur ma vie. Je fume depuis mes 17 ans, j’en ai 26 aujourd’hui. Mais depuis l’arrêt je ne dors plus, je fais que pleurer, je réfléchis beaucoup et j’ai l’impression d’être mauvaise. J’ai l’impression que le monde s’écroule sur moi.
Je tiens à préciser que depuis toutes ces années je fume seule et je n’ai personne dans mon entourage qui fume.
J’ai des envies comme quitter ce monde, envie de tout recommencer à zéro en ne fessant plus les mêmes erreurs.

Ce qui me facilite pas la tâche, c’est que cela fait des années que je suis entourée par les mêmes personnes. Et aujourd’hui, quand je vois qu’elles arrivent à sortir sans moi, quand je vois qu’elles m’appellent jamais, et bah je suis au plus bas. J’ai l’impression d’être une merde.
De plus, l’homme avec qui je partageais ma vie depuis 1 an presque m’a quitté avec des paroles assez dures comme « j’arrive pas à t’aimer », « je peux plus me forcer ». Et surtout de faire face aujourd’hui à tout les mensonges qu’il a pu me dire depuis tout ce temps.

Je me sens si seul, je me sens abandonnée.
Je ne sais plus quoi faire pour me sortir de ce pétrin. Je me retiens pour ne pas aller fumer, parce que c’est la seul chose qui détendait mon esprit et qui m’aidait à me sentir moi même. Quand je fumais, je me prenais pas la tête.

J’ai peut-être pas été assez clair dans mes explications, du mal à m’exprimer. Tout ce dont j’ai besoin aujourd’hui c’est de l’aide, s’il vous plaît

4 réponses

Charlot7 - 25/04/2023 à 05h59

Courage Maëlle, je n'ai pas grand chose à d'apporter sinon de t'avoir lu et de partager tes difficultés car moi aussi en recherche de reprendre le contrôle sur le cannabis.

tiens bon au jour le jour. Chaque jour de passé sans cannabis te rapproche de la liberté.

Je suis comme toi en souffrance dès que je commence un sevrage mais cette souffrance diminue au fil des jours même si on reste fragile.

Dans mon cas après de nombreux arrets et de nombreuses reprises, j'ai fait le choix cette fois de diminuer très progressivement jusqu'à épuisement du stock et comme je ne connais pas de vendeur il y aura un stop définitif un jour.

Le but, avoir le contrôle sur ma consommation.

Tu vois je ne suis pas le meilleur exemple à suivre car le cannabis est toujours dans ma vie, mais l'idée même de vouloir avoir le contrôle prouve notre force de caractère.

C'est vrai que le monde est dur et comme notre sensibilité est plus forte nous absorbons tout.

C'est sans doute pour ça que nous sommes allés nous réfugier dans le cannabis.

Mais un jour il ne nous protège plus et veut nous dominer.

Si tu as décidé de te passer de cannabis, c'est que tu as un sacré tempérament, du courage, de la force en toi. C'est aussi que tu es une personne libre. Tu vois que tu es loin d'être une merde, bien au contraire tu es admirable.

Mais l'absence de cannabis va pour un temps te faire penser le contraire. Dans quelques temps tu pourras regarder en arrière et tu seras fière du chemin parcouru même si tu as craqué parfois.

Les mauvaises pensées au sujet du monde, de ta vie, de toi vont aussi diminuer avec le temps.

Ne perd pas espoir, ne lâche rien, accepte que ça soit difficile parfois et soit fière de toi.

Écrire est aussi une arme, c'est pour cela que je te réponds en espérant que ça t'apporte un peu de réconfort et un surcroît de courage.

Zizou45 - 29/04/2023 à 01h08

Bonjour Maelle,

Tu n'es pas seul et tu n'es pas abandonné, nous sommes là pour te soutenir face à ton sevrage cannabique.

Je suis bientôt à 3 mois sans cannabis et c'est encore compliqué pour moi mais c'est beaucoup moins intense que le début et je vais beaucoup mieux.

Je consommais 12 joints par jours pendant 30 ans alors si moi j'y arrive toi aussi tu peux y arriver.

Face à ton addiction premièrement il faut s'armer de patience et ensuite mettre toutes tes chances de ton côté en utilisant des médicaments homéopathique comme le millepertuis, passiflore, sedatif pc, magnésium b6, vitamine c.

Dans les cas extrêmes un anxyolitique mais évite car c'est lâcher une dépendance pour une autre, moi j'ai pris de l'atarax pendant 5 jours mais j'ai décidé d'arrêter car j'avais peur des médicaments chimiques.

Il faut continuer à t'alimenter même si ce n'est pas facile, les fruits et légumes sont tes meilleurs amis pour stabiliser ton poids.

Ensuite il faut sortir faire des balades et voir du monde ainsi que de la lecture.

Tu dois aussi faire des séances de méditation et d'hypnose que trouveras sur YouTube.

Avoir la foi en notre créateur pourras également te soulager car spirituellement le cannabis nous a rendu HS.

Si tes amis ne prends pas de nouvelle de toi alors ce ne sont pas des vrais amis.

Moi aussi j'avais des pensées suicidaire mais avec le temps ça s'estompe heureusement.

J'ai de la chance d'avoir des enfants et ma femme avec moi car sans eux je pense que j'aurais fini en psychiatrie.

Tu n'es pas une merde car moi aussi je pensais comme toi et ça c'est à cause du cannabis, il ne veut pas que tu l'abandonne.

Pour ma part j'ai fait une overdose de cette substance car 3 mois avant mon arrêt définitif je ne sentais plus rien j'avais l'impression de fumer du tabac et ensuite quand j'ai eu mon badtrip 1 mois avant mon arrêt définitif .

J'ai eu des crises d'angoisses à chaque joint que je fumais donc j'étais obligé d'arrêter malgré moi mais aujourd'hui je suis content de ne plus être dépendant de cette molécule car pour moi c'est une drogue dure étant donné que j'étais dans un état léthargique avec des crises d'angoisses, des cauchemars, des sueurs froides, des diarrhées, des insomnies, une perte de poids, pas d'appétit, l'impression que j'allais mourir, un état dépressif vraiment les pires moments de ma vie.

Aujourd'hui je fais que des cauchemars mais j'ai toujours un léger état dépressif, j'arrive à regarder des films maintenant mais je n'arrive plus à jouer au jeux vidéos.

J'ai fait le deuil de cette addiction et ce n'était pas facile du tout, j'avais réussi à arrêter le tabac mais j'ai repris car je me fesait trop de mal à moi même, j'avais arrêter aussi la caféine mais j'ai repris modérément, car il fallait pas que j'arrête tout d'un coup c'était trop dur, je me suis fait violence pendant 2 mois comme ça.

Si tu as besoin de parler n'hésite pas à me poser des questions je te répondrai avec grand plaisir car je sais très bien ce que tu vie et il est important d'avoir du soutien et des encouragements dans cette période de ta vie.

Le sevrage en période hivernale c'est pas la joie crois moi entre le froid, la pluie le ciel gris c'était encore pire mais toi tu as choisi la bonne saison pour arrêter même si ce n'est pas facile de dire stop à cette merde.

Concernant ton copain il n'est pas très intelligent de te dire des mots aussi durs car c'est traumatisant et souvent les mots sont plus violent que les gestes, il ne te mérite pas car tu es quelqu'un d'hypersensible et donc tu es loin d'être une merde car les gens Hypersensibles sont les plus intéressants dans ce monde.

Je te souhaite énormément de courage pour vaincre ton addiction et je suis certain que tu vas y arriver, écoute mes conseils ils te seront très bénéfiques car j'ai vécu la même chose que toi mais j'ai pas eu la chance d'avoir des bons conseils dès le début.

Prends bien soin de toi maelle, tu verras la vie est certes différente mais elle s'arrangera avec le temps c'est certain.

Donne nous de tes nouvelles, à très bientôt.
Ziya

Maelle7754 - 01/05/2023 à 14h18

Merci pour ton message. Ça me touche et me pousse à aller encore mieux.

Cela fait 2 semaines que je tiens le coup, c’est pas facile tous les jours mais par moment j’oublie même que j’étais consommatrice.
Je suis épuisée mentalement, je fais face à toute la réalité. Je réalise à quel point j’ai perdu du temps, à quel point j’ai donner de l’importance à des choses où des personnes qui ne le méritaient pas.
Il y a énormément de choses qui se sont passé lorsque j’étais sous l’emprise de la drogue, je réalise la gravité aujourd’hui. J’ai toujours eu l’impression que j’étais une merde, je me suis toujours sous estimer. Je suis fatiguée de savoir que je suis dépendante de l’avis des autres, de savoir que je n’ai plus ma liberté de m’exprimer.
Il y a eu des paroles, des actes assez traumatisant qui font qu’aujourd’hui je suis faible, j’ai l’impression que ma parole n’a aucune valeur.
Je me suis laisser écraser plus d’une fois. J’ai pas confiance en moi.
Fumer me donner des ailes, me donner de la confiance. Ça me permettait de montrer que je suis forte et que je ne ressens rien.
Sauf que maintenant je me sens seul, je suis perdu dans ma propre vie.
J’ai du mal à avancer, du mal à croire qu’un jour tout va s’arranger.

Il y a des points positives également comme les personnes qui sont là pour moi. Mon père, ma mère ou encore ma copine que je considère comme ma sœur depuis des années.
Il y a également la foi que j’ai en mon créateur qui m’aide à remonter la pente, qui m’aide à me rendre compte de la chance que j’ai dans cette vie.
Mon travaille m’aide à penser à autres choses.
Je réalise aussi que je me sens mieux physiquement, moins fatiguée et je me sens de plus en plus en forme.

Je suis suivi par un psychiatre aussi, cela m’aide à avoir un avis neutre.
Il m’a mit sous antidépresseur sur une période de 28 jours. Est-ce que je vais mieux? Oui. Est-ce que je me sens a ma place? Non, pas encore.

Je suis entrain de me battre contre moi-même, je me dispute avec moi-même.

J’ai l’impression que personne va m’aimer dans cette vie. Toute personne a qui j’ai donner ma confiance m’a trahi. Que ce soit des amis, la famille ou les hommes. Je me demande si quelqu’un va m’accepter comme je suis un jour.

Mais bon….Ce qui me motive c’est que je ne peux qu’aller mieux.

Merci pour ton conseil, ça me fait énormément de bien de lire ton message.

Younx - 02/05/2023 à 10h05

Salut Maelle,

courage !!!!

Le cannabis se suffit à lui même, et effectivement le contact humain manque lorsqu'on arrête, puisqu'on est plus défoncé. C'est normal.

Après chaque histoire de vie est différente et tu as l'air très bouleversée.
Si je peux me permettre, je pense que ton mal-être n'est pas lié qu'au cannabis.

Tu viens visiblement de te séparer de ton compagnon avec des mots durs, et honnêtement, tout le monde vivrait mal cette situation, même sans sevrage.

Il est important pour toi de différencier deux choses :
- La tristesse et la fatigue qui sont liées au sevrage, qui est normale.
- La tristesse qui est liée à d'autres évènements de vie qui n'ont pas de lien direct avec le cannabis (par exemple ta séparation)

La drogue n'est souvent qu'une réponse à quelque chose. Tu sembles dire que tu fumais pour te donner confiance. Tu viens de mettre le doigt sur ton problème. Et il n'y a pas de problèmes sans solutions.

Travaille sur toi, essaie de comprendre pourquoi tu vis ça de cette manière, à quoi est lié ton manque de confiance en toi ou le fait de te sentir abandonnée (un évènement de vie ? Une expérience traumatisante ?) et essaie de travailler la dessus.

Ne te mets pas trop de pression pour le cannabis. Si tu tiens tant mieux, si tu craques, tu réessaieras. Parfois on n'est pas toujours dans le bon timing pour arrêter, mais il faut être honnête avec soi même et ne pas se trouver des excuses. A toi de voir si c'est le bon moment pour toi et persévère.

Aussi, le deuil d'une relation prend du temps et c'est normal d'être déprimé. Ca peut prendre plusieurs jours à plusieurs mois en fonction de la perte ressentie et ton caractère. Donc c'est aussi normal de ne pas être au top de ta forme ! Il est important d'accepter tes émotions, elles te permettront de faire face. Tu es triste, et c'est bien normal dans pareille situation.

Perso, je sais que je fume pour m'éteindre le cerveau car je cogite tout le temps, et parce que je peux être hyper tendue parfois. Mais j'arrive à arrêter par périodes (parfois je fume à bloc, parfois plus du tout). Bien évidemment, je sais ce que je recherche quand je fume (faire un break dans mes pensées, me calmer, ….)

J'avais réussi à arrêter de fumer pendant 2 ans et les 4 dernières années j'ai beaucoup plus fumer mais par phase, par contre ça peut aller jusqu'à 15 joints par jour. Mais si je regarde bien attentivement ma vie, j'ai changé 2 fois de travail (positivement pour des opportunités) et j'ai perdu en 4 ans, mon meilleur ami, mon père et mes deux grands mères. Bien évidemment que j'allais chercher dans la weed du réconfort, et surtout être dans le déni de ces décès. Résultat des courses, j'ai mis 10 fois plus de temps à faire mon deuil car je refusais de voir la vérité en face et préférais être défoncée.
Ce qui parfois semble être l'ultime salut, ne fait souvent que mettre de l'huile sur le feu avec le temps, car soyons honnête, la drogue ne résout rien, elle nous aide simplement à ignorer le problème.

Courage en tout cas !!!! Essaie de trouver des activités qui te permettent de te sentir mieux, un passe temps, du sport, passer du temps avec son animal, ou en adopter un (eux au moins ils t'aiment pour toujours :p) pour essayer de compenser. Je n'ai plus de weed depuis 2 jours, je vais fumer un peu de CBD ce soir mais je compatis car j'ai la diarrhée, mal partout et je suis fatiguée / irritée / déprimée aussi. Mais j'ai l'habitude

d'arrêter et je relativise en me disant que c'est passager et que ça ira un peu mieux tous les jours

Force à toi !