© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Dialogue

Par Cruella Posté le 05/02/2024 à 21h31

Je suis un femme de 38 ans et je consomme du cannabis depuis mes 16 ans.

J'ai effectuée à plusieurs reprise des sevrages de (1mois +/-)
Et en 2020 j'ai stoppé pendant 2 ans.

Ajd je viens vers vous car je suis bien décidée d'arrêter une bonne fois pour toute et je suis actuellement en plein sevrage . Tout d'abord diminué pour en arriver à ajd mon 1er jours sans consommation. Oui oui c'est possible ????

Je connais la phase psychologique et c'est ce que je viens chercher parmi vous et également parler de mon expérience pour aussi aider à mon tour.

Ma questions est : que faite vous quand vous êtes à bout de nerf et que vous êtes fatigué de cet état que le sevrage cause à notre corps (irritation, compression, chaud froid) ?

Moi personnellement la journée j'ai pas de soucis mais le soir après le souper la c'est très compliqué à gérer. L envie est trop forte

Merci d'avance

1 réponse

Loydi - 31/07/2024 à 08h33

Saluuut

Souvent j’ai areté parce que la drogue me filait des grosses crises de panique à des moments où psychologiquement on se sent plus bas que terre.

Tu es seule le soir quand c’est l’heure du souper ? Ou si tu as une vie de famille te mets tu la pression pour garder un certain contrôle sur ton mental quand tu es avec eux ?

Focalise toi sur des choses extérieures qui n’ont pas d’impact négatif . (Balade en montagne , piscine, sport de ch…. Enfin bon fais toi un pèlerinage vers le bonheur et la Sérénités et libéré toi de ton cachot mental.

Si tu pleures c’est tes bon signe ça veut dire que tu reprends conscience de certaines choses réelles. Ressentir la tristesse c’est une forme d’expression du besoin ou d’un manque, et dans ton cas
Essaye de faire le point sur ce que tu aimes et ce que tu n’aimes pas dans ta vie , et essaye de relativiser

Comme dit Blacko :

Relativise, ferme les yeux, imagine toi… tu verras comme la vie est belle