© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Témoignages de consommateurs

Sevrage cannabis / gros consommateur

Par Zara1982 Posté le 9/04/2024 à 08:59

Bonjour,

Aujourd'hui, c'est mon 4ème jour sans fumer (ni canna ni clope). J'ai une clope électro pour prendre un peu de nicotine en cas de crise, mais c'est plus facile que je pensais. Alors, j'ai eu 2 nuits de transpiration intense avec des troubles dépressifs, mais comme je me suis documenté et comme c'est mon 2ème sevrage, j'ai bien compris que c'était une étape et que c'était provisoire, donc je le prends sereinement. Je vais raconter mon expérience pour les autres, mais aussi pour moi-même : J'ai 42 ans, j'ai commencé le cannabis vers 16 ans à raison de 4/5 joints par soir au début, puis c'est devenu 15/20 joints par jour au final. Il y a un long moment où fumer du canna est top, car la consommation est maîtrisée et l'accoutumance n'est pas encore au max, ce qui fait qu'on apprécie chaque joint. Puis vient le moment où on perd le contrôle, on enchaîne joint sur joint, on n'apprécie même plus, on est défoncé en permanence et ça devient notre état "normal". C'est là tout le problème des drogues.

J'ai fait mon tout premier sevrage pendant le confinement pour plusieurs raisons : je n'avais pas toujours de la qualité, donc j'avais des symptômes horribles comme des palpitations, des crises respiratoires et d'angoisse, des quintes de toux dès le matin. C'était horrible. Je me rappelle que j'avais été très étonné de la facilité du sevrage à ce moment-là. Je me suis senti mieux au bout de 2 jours, puis une semaine après, je me sentais totalement libéré. Je faisais la morale à tous mes potes, on pouvait fumer devant moi, je n'avais pas envie, je pensais être définitivement libéré. Qu'est-ce qui m'a poussé à refumer ? J'ai pris 20 kilos, bordel ! Je ne faisais pas de sport et je ne faisais que bouffer pour compenser en fait. Du coup, avant un été, j'ai repris avec de la weed qu'un pote m'avait filé, et là, quel trip ! J'ai vraiment apprécié. Avec un seul joint, je faisais toute la soirée. Je tirais 1 taf et j'étais high pour 2/3h, c'était incroyable. Tout ça a duré 2 ans. J'ai repris mon poids normal et je me sentais au top dans ma tête comme dans mon corps. Malheureusement, petit à petit, j'ai augmenté les doses et j'en arrive aujourd'hui à un stade extrême. Déjà, la différence avec mon premier sevrage, c'est que là, je n'ai aucun symptôme de tachycardie, de crises de toux, ni rien de pulmonaire ou même corporel. Mon seul problème est psychologique. Je suis dans l'analyse permanente, la cogitation et presque la parano (un classique), d'où ma volonté de refaire un sevrage. Aussi, la différence avec la première fois, c'est que je fais du sport, donc ça aide vachement. J'ai ressenti une extrême fatigue quelques jours, pourtant je n'avais pas ressenti ça la première fois, au contraire, je faisais des insomnies. La différence aussi la plus importante, c'est que j'ai de la qualité incroyable, donc j'étais vraiment au top de la défonce, je me sentais cool, serein, détendu. Dommage d'en arriver à perdre le contrôle sur la conso. J'en étais à fumer du matin au soir, même au volant, donc c'était craignos. Au taf toute la journée, le soir aussi, ça n'empêchait ni de sortir ni de faire des choses. Je n'étais pas une loque, comme je le dis, je me sentais bien. Le seul souci, c'était la psychologie, tout le temps à cogiter pour rien. Ça m'a fatigué et j'ai eu peur de perdre ma copine. Je lui ai fait des crises bien chiantes, mais bon, elle me soutient donc c'est cool.

Mon problème aujourd'hui, c'est que je sens tous les bénéfices de l'arrêt (sport, argent, santé, libido, etc.), mais au fond de moi, j'ai déjà hâte de reprendre pour réapprécier les débuts (quand on n'a pas besoin de 10 joints pour être bien). Donc voilà, je me demande si c'est moi qui fonctionne comme ça ? Est-ce que je dois faire un sevrage d'un mois tous les 2 ans afin de repartir à chaque fois de plus belle ? Ou je dois tenir bon et voir les aspects positifs sur le long terme ? J'avais besoin d'écrire tout ça en espérant que ça puisse aider d'autres personnes. Personnellement, je me considère comme un énorme consommateur, en plus le produit est surdosé en THC donc je trouve ça bizarre d'aller déjà mieux en 4 jours quand je lis que d'autres souffrent 1 mois quoi. Puis j'ai aucun problème de mal de ventre ou d'appétit. Seuls symptômes petits moments de mou de fatigue, de déprime et transpiration excessive la nuit, et encore ça diminue déjà beaucoup. Bon courage à tous.