© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Forums pour les consommateurs

ARRÊT CANNABIS

Par NoNCannabis Posté le 13/05/2024 à 08h08

Cela fais depuis mes 17 ans que j’ai commencé à fumer du cannabis régulièrement puis à mes 18 ans cela était devenu tous les soirs.Puis j’ai commencé à fumer dès le matin, à n’importe quel moment. Mes cigarettes fumé par jour 5/6 sont devenus des joints.Cela a duré 1an et quelques mois.

Maintenant j’ai 20 ans, j’ai arrêté en début d’année pendant 1mois et 2 semaines le cannabis mais je me sentais toujours cette envie de fumer puis j’ai recommencé au fur et à mesure. Puis un jour je commençais à faire des crise d’anxiété en fumant mais je me suis pas vraiment posé de questions. Puis il y a moins d’un mois à peu près j’ai fais une énorme crise d’angoisse au volant évidemment j’avais consommé mais je ressentais pas vraiment cette sensation de high.
Et j’ai arrêté direct après cet incident.

Seul problème c’est que je fais maintenant des crises d’anxiétés, saut d’humeur, dérèglement de mon appétit. Je suis en sevrage encore à l’heure actuelle je pense niveau corporelle mais j’ai tellement eu peur que je veux plus re consommer. Je me fais suivre par une psychologue qui fais de l’emdr. Mais je sais pas quand le sevrage s’arrêter et cela me stresse et ce qui me fais rentrer dans une boucle de stress.
MA QUESTION : Quand est ce que le sevrage sera fini complètement ?

4 réponses

Elshaddai - 13/05/2024 à 13h51

Hello,

Alors j'imagine que le sevrage dépend de chacun.. mais en tout cas rassure toi, dis toi que tu n'as pas de grave maladie. Ce sont des symptômes on va dire superficiels.. extrements intenses, douloureux mais patience, persévérer et ça va aller moi même je suis en sevrage d'antipsycjotique, antidépresseur après avoir commencé les drogues dures à 15 ans. Ce n'est pas facile aussi, mais je crois fermement qu'on va y arriver on a encore toute la vie devant nous.
Courage <3

NoNCannabis - 13/05/2024 à 14h54

Coucou merci pour ta réponse ça me fais plaisir.

Mais le problème c’est que je prends tous à cœur , tout ce que je lis, je le prends donc quand je vois sur

internet ça peut être lié à la schizophrénie. Bah on dirait que je le suis puis ce moment passe. Sachant que j’ai aucun antécédents dans ma famille avec cette maladie.
Donc cela me rassure pas vraiment non plus. Je me pose beaucoup de questions aussi ayant vécu la perte de mon papa très tôt étant enfant avec la maladie de charcot (Sclérose latéral amyotrophique). Je me crée des propres problèmes de santé.

Mais courage à toi aussi, j’espère que tu y arriveras aussi

Elshaddai - 13/05/2024 à 17h49

C'est de L'anxiété c'est normal, sachant que tu as vécu qq choses de très douloureux aussi et que tu as connu la maladie d'un proche.
Rassure toi tu n'es pas schizophrène, j'ai eu des crises psychotiques et j'étais clairement en hp, limite à déambuler dans les rues comme une folle.
Ne mets pas ça dans ta tête, tu sais ce qu'on craint c'est ce qui nous arrive car nos pensées ont un pouvoir fort sur notre vie.
Ce nest pas évident, mais il faut essayer de basculer notre système de pensée, et proclamer tous les jours des choses positives: je ne suis pas malade, je vais y arriver etc. C'est comme une reprogrammation du cerveau en fait. Je sais que c'est cela qui m'a sauvé. Le pouvoir de nos pensées est juste enorme.

Bonne soirée à toi

NoNCannabis - 14/05/2024 à 10h42

Mais le problème c’est que je veux refouler mes pensées car elles me font peur. Je suis retourné chez psychologue hier et je me suis sentis bien pendant 1h et après j’ai ressenti que ça remontait mais je me suis directement dis que il fallait que je l’accepte. Mais c’est très compliqué pour moi. Je veux m’en sortir et j’essaye de tous faire mais juste étant sportif de base quand je vais à la salle maintenant je me sens enfermé dans la salle de sport comme les murs sont tous noirs. Mais je sais pas d’où les crises viennent ? De mes peurs ?