

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis : je vis un cauchemar éveillé, aidez moi !

Par Antoiinee Posté le 02/04/2025 à 20h33

Tout d'abord, pardon pour l'énorme pavé mais j'ai VRAIMENT besoin de parler et de vider mon sac...

Pour vous la faire rapide, j'ai commencé à fumer le splif jeune (14 ans). J'ai tt de suite aimé. S'en est suivit une conso tjrs plus importante. De base, je suis un solitaire, complexé et introverti. J'ai une piètre opinion de de moi même, résultant de mon manque de maturité et de confiance en moi. Le joint ne m'a pas aidé mais il m'a donné l'illusion d'une vie meilleure (ou du moins à rendu la vie plus supportable).

Le reste n'est guère brillant, parcours de vie médiocre, aucun accomplissement, je n'existe pas, tel un fantôme qui traverse l'espace et le temps. Ma vie tournait essentiellement autour du canna, seul plaisir que je tirais de mon existence pathétique.

Aujourd'hui, j'ai 34 ans et je n'ai personne dans ma vie, mes 2 parents sont morts, je suis fils unique, je n'ai AUCUN ami et pas de copine non plus. Je fais un travail de bureau inintéressant, que j'exécute tel un zombie. Mes collègues ne me calculent pas et j'en fais autant. Ma faute, incapable de me sociabiliser...

Tout ceci était supportable parce que j'avais ma beuh qui m'attendait le soir, 5-6 joints (bcp de douilles aussi, ces derniers temps entre 20 et 30 par semaine), s'en suivait jeux video, films, séries et porn et je partais dans mon monde d'illusion, dans lequel j'étais heureux (ou presque).

Mais voilà, il y a 28 jours de cela, j'ai décidé d'arrêter le canna. Pourquoi ? je ne sais pas vraiment en faite... je n'avais aucun effet secondaire lié à ma conso, tout se passait bien (jamais fait de bad ou quoi que ce soit), pas de problème financier non plus (je vis une vie très modeste).

Juste cette voix en moi, qui ne cesse de me culpabiliser, me dire que je suis un raté, un bon à rien, sans envergure et sans ambition, inutile à la société. Et cet espoir aussi, d'être un homme meilleur, de me faire des amis, de rencontrer une fille (je suis toujours puceau, la frustation sexuelle et amoureuse, croyais moi c'est absolument terrible à vivre), d'avoir des enfants, de faire du sport enfin bref d'avoir une VIE NORMALE. Et je sais que mon addiction ne me permettra pas d'avoir une vie normale. Je dois d'abord la vaincre pour espérer passer à l'étape supérieure.

Le problème, c'est que depuis cet arrêt brutal, je vis un enfer éveillé. Je comprends rien à c'qui m'arrive.

Déjà, je ne dors plus ou presque plus et ce malgré une fatigue physique et mentale très importante. J'ai du mal à me déplacer, j'ai des crampes à l'estomac, des douleurs dans le cou, la nuque et le dos, les jambes très lourdes et je m'essouffle rapidement. Parfois, j'ai des bouffées de chaleur intenses avec les oreilles qui sifflent et des

palpitations au cœur (et la vue qui se trouble aussi, je vois flou). Sur le moment, je me dis que je vais mourir. Je tousse aussi, genre beaucoup et fort, des quintes violentes, à un point tel que je me demande si je vais pas cracher du sang. C'est paradoxale parce que je n'ai jamais toussé auparavant (malgré ma consommation héroïque de douilles).

Ces derniers temps, un nouveau phénomène inquiétant est apparu : j'ai comme des moments d'absence, qui peuvent durer plus ou moins longtemps et durant lesquels je ne garde aucun souvenir. Exemple, l'autre jour au boulot, j'ai ma supérieure qui s'est mis à me secouer vigoureusement. J'ai pas compris et j'ai dit l'air énervé "mais tu fais quoi ?", elle m'a répondu que j'étais resté une bonne minute le regard vide, la mâchoire détachée alors qu'elle était en train de me parler. Je m'étais même bavé dessus. Elle me regardait, apeuré et moi je gardais aucun souvenir en mode "elle me raconte quoi elle"

En tt cas, vos témoignages me font énormément de bien, merci à vous. C'est malheureux à dire, mais voir que d'autres souffrent autant (et bien plus d'après ce que j'ai vu) a quelque chose de réconfortant. Désolé si je passe pour un salaud.

Mais maintenant j'ai peur et je me sens terriblement seul. Mon extrême solitude m'écrase plus que jamais et je cherche désespérément de l'aide, tout en n'ayant peur de la demander. Je veux juste parler un peu car je perds pied, je suis déconnecté, je ne vais plus travailler, mon patron et mes collègues (seul contact humain que j'avais) me prennent pour un fou, faut dire j'ai perdu la tête ces 4 dernières semaines, alors le boss m'a mis en arrêt maladie. Le médecin du travail, antipathique, aucune envie de lui parler. Je lui ai dit que j'étais épuisé, trop de responsabilités, il a pas cherché à comprendre, 1 mois d'arrêt maladie, renouvelable.

Aujourd'hui je suis plus isolé que jamais, enfermé chez moi, à errer dans mon appart minable. J'ai peur d'aller voir des médecins, je sais c'est idiot, j'ai même pas la force de me battre pour ma santé, rendez vous compte, je fuis les gens et les problèmes. Je me dis que tous ces symptômes sont liés au sevrage, que c'est temporaire mais ça ne m'aide pas du tout. Et je me dis aussi que ces souffrances n'en valent pas la peine : je resterais le même personne triste et effacé même si je deviens clean. Alors autant reprendre la beuh, ma douce beuh que j'aime tant, mon seul soutien, ma seule amie. Je sais qu'elle finira par m'emporter dans un voyage éternel : mais je m'en fiche, la vie m'indiffère.

Quand je vois le sevrage de certains qui s'étend sur plus d'1 an, je me dis que JAMAIS je n'aurais la force de tenir aussi longtemps. A peine 1 mois et je suis au bout du rouleau. Je commence à voir des pensées très sombres et mon aspect physique se dégrade de façon alarmante. Depuis quelques jours, j'ai des hallucinations visuelles et auditives, notamment la nuit, je sais que c'est dans ma tête, mais c'est incontrôlable putain. Plus tous les symptômes mentionnés précédemment. Pourquoi c'est aussi dur !

Je me dis en fait que la beuh a masqué toute la souffrance, la colère et la frustration que j'ai accumulé depuis 20 ans et que le sevrage a fait ressortir toutes ces émotions négatives, telle une explosion en chaîne. Enfin, le résultat reste le même, je suis à bout de force, à bout de nerfs, à bout de tout.

Désolé de tout ce pavé de pleurnicherie, je sais que plein de gens souffrent bien plus que moi et ne se plaignent pas. Désolé aussi si je vous mets le morale en berne, je suis un cas désespéré mais ça ne veut pas dire que vous l'êtes lol courage à tous ceux qui luttent contre une addiction !!

Merci à tous ceux qui me liront. Je vais essayer de dormir, je suis épuisé. Bisous à ttes et à ts.

10 réponses

Ad93 - 05/04/2025 à 15h57

Salut Antoine,

Tu n es pas tout seul t inquiete pas Moi tu vois sa fait 15mois que je suis en sevrage tabac et cannabis (j ai stop d un coup). Les 6 premiers mois j étais en Enfer simplement. Tous les symptomes que tu as je les ai eu. En plus je suis anxieu de base donc meme aujourd'hui vu qu elle était bien refoulé grace a la drogue je me la prends en pleine tronche mais c est moins violent qu avant.

N hésite pas a me parler si tu veux et a activer la case "recevoir les notifs" comme sa je pourrais te répondre régulièrement.

Courage tu as fait le bon choix pour ton corps, ton esprit et ton porte monnaie.

Tient moi au jus.

Amitiés.

Ad

Antoiinee - 09/04/2025 à 12h48

Salut Ad93, merci pour ton message plein d'empathie.

J'ai décidé il y a 5 jours de cela d'aller voir un médecin, c'était plus possible. J'ai eu la chance de tomber sur une personne formidable : elle m'a écouté et conseillé. Elle m'a aussi expliqué que mes symptômes étaient temporaires, le sevrage bien sûr mais le fait de l'entendre le dire, ça m'a rassuré tout en ajoutant que l'appellation "drogue douce" pour la weed était hypocrite étant donné l'addiction et la sévérité des symptômes du sevrage. Pour le coup, totalement d'accord avec elle LOL.

Elle m'a prescrit un anxiolytique, très efficace je dois dire même si j'ai un peu peur de ce genre de médoc mais tant pis, j'en ai vraiment besoin et ça me calme énormément (j'arrive même à dormir). Je me force à manger sainement et à sortir de chez moi au moins une fois par jour (genre promenade et discussion avec un commerçant), ça m'évite de m'isoler mais putain même ça c'est dur.

Bref, je me bats mais je suis looooooooooin d'être tiré d'affaires....

Par contre Ad93, tu me rassures pas trop : pdt 6 mois ça a été dur pour toi ? j'espère vraiment pas que je vais galérer 6 mois. Et comment tu te sens aujourd'hui ? tu ressens le manque ? Mentalement, tu vas bien ?

C'est ce qui me fait peur perso, je prend plus de plaisir à rien, comme si le sevrage m'avait flingué les hormones du bonheur et du plaisir.... En tout cas, respect à toi, arrêter clope + weed c'est la double peine. Force à nous !!

Au plaisir de te lire.

arturia35 - 10/04/2025 à 15h54

Salut Antoine,

J'ai lu ton post et je le trouve tres touchant.

Tu es tres courageux et j'espère franchement que tu vas tenir et que tu va t'en sortir.

J'ai arrêté de fumer du cannabis après 15 ans quasi quotidiennement à raison de un ou deux le soir minimum et plus pendant les fetes. J'ai arrêté car les effets ne me plaisait plus et je ressentais une trop forte

désociabilisation, une demotivation, un isolement et finalement plus vraiment de plaisir.....

J'avais déjà essayé avant mais c'était toujours pour des mauvaises raisons:

par exemple pas le courage d'aller me fournir ect..... ca durait jamais plus de quelques jours....

Là c'est différent, j'ai un bon ami qui s'est fait prendre au volant et qui à été forcé d'arrêter donc j'en ai profiter pour le soutenir en arretant aussi.

Ca me trottait dans la tête depuis du temps, ca eté un déclencheur.

et puis c'était le dernier amis avec qui je fumais régulièrement, c'était aussi une routine pourris.

On avait d'ailleurs commencer ensemble alors autant arrêter ensemble...

Je precise j'ai 43 ans avec un enfant et un boulot. Mon addiction, personne ne la vois, personne presque ne sait.

Ca parait pas énorme 1 ou 2 joint par jour le soir, mais ma routine était installée très fortement.

Je préférerais largement resté chez moi à fumer que d'aller discuter avec des amis dans un bar, par exemple.

Donc aujourd'hui ca fait depuis le vendredi 28 mars que je n'ai plus fumé.

Les premiers jours (3/4 premier) j'ai trouvé ca facile avec beaucoup d'avantage : meilleur mine, je dors mieux quoique un peu trop, je suis plus à l'aise en discutant avec les gens...mais depuis les symptômes de sevrage ne font qu'augmenter.

Je suis mou et triste hyper anxieux. J'ai la tete qui tourne sans raison en journée , souvent des migraines, je suis bien trop sensible un rien me fait pleurer..... bref c'est pas la fete, mais alors pas du tout.....

Je me tate à aller voir un médecin mais j'ai pas envie de prendre des medocs.

En plus j'ai pas de médecin traitant.

De ton coté est ce que tu sens des ameliorations?

J'ai lu pas mal de truc comme quoi apres deux semaines certain avait des augmentations des symptômes de sevrage.

J'ai l'impression d'etre en plein dedans mais que c'est dur, j'ai l'impression de n'etre plus que l'ombre de moi meme.

Aujourd'hui j'ai une migraine depuis ce matin, avec de l'anxiété. je suis en vacance en ce moment mais c'est pas l'extase tout ce temps libre.

Ce sevrage est un enfer, je comprends pas, vivement que sa passe.

Mon ami lui vit son sevrage en mode hyper actif, presque trop il peut en devenir fatigant quand je le vois sur le moment je suis content et après totalement vidé.

Cependant au moins il a de l'energie, il en est à un mois lui soit 15 jours de plus que moi.

J'ai pas vraiment envie de refumer mais la deprime que je me tape est vraiment pas facile.

J'ai hate de retrouver mes capacités.

J'ai l'impression que chez d'autre ca revient plus vite.

J'ai toujours été fort en endurance, donc je tiendrais, mon cerveau doit mettre du temps a s'habituer à cette nouvelle situation.....

Dire que le sevrage Cannabis est facile, je suis pas tout a fait d'accord. Enfin ca doit dépendre des gens.

Je souhaite énormément de courage à tout ceux qui sont dans cette situation. J'espère revenir vous annoncer des améliorations prochainement et que tu vas tenir Antoinee, je pense à toi.

Au plaisir de vous lire.

Krisof77 - 10/04/2025 à 19h53

Bonjour a tous

Antoine tu n es pas seul.

Comme pour tous c est galère d arrêter, mais il faut tenir, le cannabis n'est pas une drogue douce.

C'est une béquille, moi ça fait 25 ans que je fume quotidiennement, un joint par soir, j'ai 50 ans, j'ai fait une

première dépression il y a 4 ans et j'en refais une actuellement. Dépression multi factoriel et pourtant tout va à peu près bien dans ma vie, bonne situation, 2 ados, jolie maison, quartier sympa. Mais la weed et toute ma vie, ce petit pétard du soir sympa qui faisait que toute ma vie tournait autour de ça, le petit cadeau du soir, j'en avais marre j'avais besoin de plus de cohérence avec mes ados le soir, il fallait arrêter, mais ça m'a amené à déprimer, à voir tout en noir. Je pense que c'est vraiment la weed qui m'a amené principalement à ces dépressions, le petit exhausteur de vie du quotidien. J'en veux plus je veux être nette et pas être apathique, ne comprendre que à moitié ce que me dit ma femme ou mes garçons..

Je vous propose d'en parler en groupe de parole visio pour ceux qui sont décidés à arrêter, qui ne veulent pas rester seuls dans ce long processus.

Bien à vous
Christophe

AllezAllezNeRienLacher - 11/04/2025 à 08h03

Bonjour à tous,

Bonjour Antoine !

J'espère que tu vas mieux.

Comme je te comprends, cela fait des lustres que je me bats afin que le THC soit considéré comme étant une drogue DURE. Il est très difficile de se faire entendre et comprendre concernant ce sujet. M'enfin mon addictologue est entièrement d'accord !!!!

En effet, je ne suis pas concernée par cette drogue, mais j'ai vu un bon nombre de mes connaissances mises à plat par cette dernière...

À mon sens, cela n'engage que moi hein, il s'agit d'une véritable daube ambulante à ne surtout pas prendre à la légère.

Alors, je compatis à fond mon cher Antoine (si je puis me permettre !).

Surtout, stp, ne laisse pas tomber !!! Oui, il s'agit d'un sacré parcours : je suis certaine que tu vas t'en sortir la tête haute et que ce ne sera plus qu'un mauvais souvenir pour toi. Ta médecin a eu une très bonne réaction en rigolant (de façon ironique) sur la weed.

Car oui, c'est dangereux. Et si je pouvais éradiquer ce truc ce serait avec plaisir.

Alors, tout plein de courage à toi surtout, tout plein !!!
Tiens bon. Comme tu le dis si bien : pense aux belles choses que tu voudrais accomplir en dehors de cette mierda. Ça va aller !!!!

Courage encore, Antoine

Signé : Petit Pois, addict à autre chose, mais qui ne lâche rien !

Krisof77 - 11/04/2025 à 08h18

Bonjour à tous, bonjour Antoine

Tu n'es pas seul

Moi c'est Christophe 50 ans, j'ai 25 ans de cannabis derrière moi, environ 1 joint tout les soirs, j'ai pris la décision d'arrêter, mes enfants sont maintenant des ados ils ont besoin d'un père solide, cependant l'arrêt brutal a créé une angoisse, une dépression, la seconde. Lors de la première j'avais déjà arrêté mais à l'arrêt de la dépression j'ai me suis remis à fumer et de nouveau tout allait bien, c'est une saloperie, une béquille dont le sevrage est compliqué.

J'ai tout jeté, je ne ressente pas de manque, juste un vide profond, qui crée de l'angoisse et amène à la dépression quand on est fragilisé par le travail ou d'autre chose.

Le cbd m'aide à compenser, je retrouve le rituel de rouler, l'odeur mais je n'ai pas les effets négatifs du stone et sûrement pas les effets de la diminution de la sérotonine qui à mon avis joue beaucoup sur mon état actuel. Laissons la chimie de notre cerveau retrouver un niveau stable, cette formidable machine ça se remettra en marche, mais en attendant c'est vrai que c'est dur et pourtant je n'ai pas la sensation de manque juste un vide profond. Je vais le compenser en poursuivant mon activité sportive et en reprenant d'autres. Je crois que le bedo comblait une certaine angoisse existentielle, surtout quand on a des enfants dans un monde de plus en plus dur.

Courage à tous, courage Antoine, donne nous de tes nouvelles.

Christophe

Antoinette - 13/04/2025 à 10h31

Salut Arturia35,

Déjà bravo à toi d'avoir franchi le pas. Je me reconnais bcp dans ce que tu dis : j'ai tjrs préféré passé les soirées chez à moi à fumer plutôt que de sortir et comme toi je fumais que le soir, une sorte de plaisir pour décompresser.

Je crois que tu as raison sur le sevrage : les 2-3 premiers jours moi aussi ça alla, c'est après que les symptômes m'ont pété à la gueule avec chaque jour une aggravation de mon état général avec un pic autour de 1 mois.

Mais rassure toi, ce qui arrive à moi ne t'arrivera pas forcément à toi, la preuve avec ton ami qui semble lui avoir un sevrage hyperactif (une bonne chose, tu penses à autre chose au moins). Perso, j'ai pas fumé depuis plus de 1 mois, j'ai la sensation d'avoir touché le fond et d'être en train de lentement remonté. Les symptômes physiques décrits dans mon premier msg ont diminué, même si j'ai tjrs des absences avec trous de mémoires, quelques vertiges et maux de tête. Après je prends un anxiolytique ça m'aide bcp mais si tu peux t'en passer alors hésite pas. Moi j'étais un peu obligé parce que je commençais à délirer avec hallu et crises d'angoisses sévères.

Mais le pire c'est le mental, j'ai plus plaisir à rien, sorte de déprime générale. La beuh ayant accompagné tout les moments de détente et plaisir de ces 20 dernières années, forcément, niveau hormones du plaisir, je suis à ZERO, mon cerveau doit tout réapprendre. J'espère que ça durera pas parce qu'au quotidien, dur à vivre quoi.

Comment tu te sens depuis 3 jours ? des améliorations ? Faut rien lâcher et repenser à pourquoi on a décidé d'arrêter.

Salut Kristof77,

Tout pareil que toi, la beuh c'était ma béquille. Pire, une amie (vicieuse), qui m'accompagnait chaque jour. Je l'aime et je la hais en même temps.

Ta famille est au courant que tu fufu ? Après tu fume qu'un joint par soir, on va dire que ça reste une conso maîtrisée mais cette habitude semble peser sur tes épaules. Et tu as raison, la weed a cette tendance à exacerber l'état d'esprit dans lequel tu es au moment de fumer.

Si tu te sens bien, heureux alors fumer te fera passer un bon moment. Mais si tu déprime, idées noires etc alors la beuh va te faire cogiter encre plus.

Après j suis pas médecin mais ton problème semble plus "global" que le fait de fumer un joint par soir. La conso d'une drogue sert généralement à cacher quelque chose.

Moi pour te dire, je suis mal ds ma peau et ds ma tête, et la weed a fait office de "coffre fermé à clé" dans lequel je mettais tout ce qui n'allait pas dedans. Quand j'ai stopper le cana, forcément j'ai complètement vriller parce que j'ai dû faire face à cette réalité que j'ai fuis toute ma vie. Peut-être as tu un mal être en toi qui ne

demande qu'à sortir et que la beuh a masqué pdt des années.

Le CBD j'avais testé et ça m'avait rien fait perso et forcément pas de défonce donc intérêt inexistant pour moi mais si ça t'aide alors fautpas hésiter.

Je te souhaite force et courage et si c'est trop dur faut en parler, même sur ce forum, hésite pas à balancer tout ce que tu as sur le coeur, regarde moi j'ai ouvert les vannes sans limites lol c'est l'avantage d'être anonyme.

N'oublie pas que tu le fais pour toi et pour tes enfants et que personne n'a besoin de drogue dans sa vie. Le cerveau humain gère naturellement les hormones du plaisir et comme tu la dis, il faut lui laisser le temps de guérir.

Si c'est pas trop indiscret, tu consulte quelqu'un actuellement pour ta dépression ?

Au plaisir de te lire et FORCE A NOUS

Salut AllezAllezNeRienLacher

Merci pour ton msg plein d'empathie et très motivant je dois avouer, tu sais dire les choses

Oui la weed est une saloperie, vicieuse et bien plus dangereuse qu'on ne le pense. Le plus triste c'est que le canna a quand même assez bonne" réputation auprès des gens. Elle est vue comme une drogue douce, récréative, sans effets secondaires etc et les gens qui la fument sont cools et détendus. Mais une drogue reste une drogue. J'ai passé ce dernier mois sur les forums qui traitent des addictions à la weed et foutre de dieu ça

fait froid dans le dos. Et je te parle pas simplement du sevrage mais aussi des bad trip que bcp de gens font et qui laisse des séquelles parfois irréversibles (heureusement j'ai jamais fait de bad lol).

Je ne sais pas si j'arriverais à me débarrasser de mon addiction, trop tôt pour le dire. Pour l'instant mon cerveau est en proie à une lutte permanente, il va lui falloir du temps pour qu'il apprenne à refunctionaliser sans le THC.

J'essaye de rester connecté à la réalité ce qui est une tâche ardue compte tenu de ma solitude extrême et de mon absence totale d'entourage et de proches lol

C'est indiscret si je te demande ton addiction ? par curiosité :p

A+

Krisof77 - 14/04/2025 à 10h32

Salut Antoine,

Merci pour ton message.

Effectivement la weed n'est pas que le pb. Je me disais tout de même sans ce petit pétard je ne tiendrais pas. Tiendrais pas quoi ? Au boulot, je fais pas mal de télétravail, nous avons déménagé à la campagne et quitte Paris en pensant que ça serait une bonne chose et finalement je suis davantage confiné et seul, trop souvent à la maison même si nous avons des amis et des activités, je me sens seul, le quotidien avec 2 ados me pèsent et le petit pet du soir m'aidait à me dire tout va bien, mais je crois que c pire de fumer.. Bref c'est chaud la dépression, très chaud.. Et l'arrêt de la weed augmente ce sentiment. Il faut du temps, le cbd m'aide même goût même odeur mais pas de stone, j essaie de me dire que la chimie de mon cerveau va retrouver son niveau, que je vais aller au bureau 2x par semaine même si c loin, c pas grave, ma vie était tellement équilibrée auparavant. Je n en reviens pas de faire une nouvelle dépression, je suis suivi mais c pas simple, heureusement ce sont les vacances, je peux sortir au moins la tête de l'eau vis à vis du taf..bref..bon courage à tous. La weed c'est une daube pas possible ça déséquilibre tout. Je fumais depuis 25 ans...

Force à tous

Ad93 - 25/04/2025 à 22h42

Bonsoir Antoine,

OUI ca va nettement mieux mais apres tout dépend du terrain anxiogène que tu as. Moi le cannabis et le tabac caché mon anxiété puis je fumais bcp (100g par mois de cannabis/shit et un paquet de roulé 30g tous les 2 jours) donc ce que je traverse veut pas dire que sa va durer aussi longtemps pour toi.

Mais faut que mon témoignage te rassure si tu vois que tu en chies et si sa dure pareil. rassure toi car tu n es pas tout seul dans cette situation.

Notre corps se réveille, notre vrai moi refait surface en plus le THC c est un anti inflammatoire donc si ta des problemes articulaires qui se reveille des mois apres c est normal aussi. Le corps et l esprit se nettoie petit a petit. Estimons nous heureux on guérit plus vite que le nombre d années d addictions. t imagine pour le coup sa serait l enfer si ta fumé 10ans et que tu dois souffrir 10ans...mon dieu... heureusement le corps si tu le laisses se nettoyer comme il faut c très rapide.

Bonne soirée.

Bien a toi

Duruduru1000 - 04/05/2025 à 18h58

Pareil j'ai arrêté des substitut opioïdes j'arrive même pas à me déplacer