Vos questions / nos réponses

Sevrage du Canabis pour un artiste (j'en suis a deux semaines)

Par Lamba Postée le 15/06/2025 13:22

> Bonjour à tous, C'est une première pouur moi d'écrire sur un forul. J'ai longtelos été dans le deni sur l'état de ma consommation. J'ai toujours vu le canabis comme quelque chose d'annexe dans ma vie. Il m'est forcé de constater depuis deux ans que j'en suis esclave. D'autant plus que je suis musicien et compositeur. Min travail c'est de créer un spectacle et de la musique. Le canabis s'est doucement mais surement installé dans dans ce processus de creation jusqu'au point ou je ne touche plus mes instruments sobre. Je sais dit comme ca c'est plutot triste. J'ai arreté de consommer il y a maintenant deux semaines. JE suis d'abord passé par une phase de sueurs mauvaise nui ect qui a duré une semaine. Et la semaine qui vient de passer était rythmé par des pulsions pour consommer qui me mettait dans un état larvaire ou je n'arrivais pas à me mettre au travail et a creer, comme si je passais ma journée en attente de quelque chose, comme si j'avais un caillou dans la chaussure que je ne peux pas enlever. En parallèle bien sur j'ai ressenti beaucoup de bienfaits, mon visage s'illumine de nouveau, il y un fil qui relie les journées les unes aux autres et j'ai plus d'energie pour le sport. Cependant j'ai le sentiment que le canabis fait partie de mon identité de musicien et par conséquent de mon identité tout court. J'ai l'impression de ne plus être capable et de jouer la comédie de celui qui est. Je n'ai plus cet élant créateur qui m'enportait quand je consomais. Tout cela s'accompagne bien évidement d'une crise existentielle sur qui je suis, pourquoi j'ai choisi cette voie qui est difficile. Enfin je ne veux pas trop solliciter le bureau des pleurs, mais si certains se reconnaissent la dedans je vou serais très reconnaissant de me partager comment vous le vivez, par quels états êtes vous passé ect .. Merci d'avance Lamba

---

Mise en ligne le 18/06/2025

Bonjour,

Vous êtes ici sur l'espace des Questions-Réponses, c'est-à-dire que seule notre équipe peut vous faire un retour. Nous vous proposons de poster de nouveau votre message dans la rubrique forums, afin d'échanger avec les internautes. Nous ajoutons le lien de la page des forums en fin de réponse.

Nous sommes très sensibles à ce que vous traversez depuis quelques temps, entre la sensation d'être pris au piège par le cannabis, et la profonde remise en question engendrée par l'arrêt de vos consommations.

Il est tout à fait normal d'être confronté à une période difficile pendant le sevrage. Les symptômes jouent à la fois sur le physique (comme les troubles du sommeil et les suées que vous évoquez), mais également sur le psychologique. L'arrêt du cannabis entraîne des troubles de l'humeur, avec des affects dépressifs, de l'anxiété, des sensations de vide existentiel, de la tristesse prodonde... Et ce malgré l'apparition des bénéfices de l'arrêt. Il est donc tout à fait normal d'être chamboulé.

Par ailleurs, vous prenez vos distances avec un élément qui vous a accompagné pendant de nombreux mois. Vous avez appris à fonctionner avec le cannabis, à compter dessus, et il s'est lié à votre processus créatif. Ce profond changement que constitue l'arrêt du cannabis entraîne un déséquilibre, une perte de vos habitudes et de vos repères. L'arrêt du cannabis nécessite aussi de faire le deuil de cette substance-béquille. Tout processus de deuil est inconfortable, fluctuant et différent selon les personnes. S'affranchir du cannabis, d'un point de vue psychologique, demande aussi du temps.

Essayez de vous autoriser à accueillir cette transistion, de vous donner le temps de traverser ces changements.

Par ailleurs, le mode d'action du cannabis ne rend pas créatif. Il peut cependant désinhiber et mettre l'accent sur des traits de personnalités. C'est *vous* l'élément créatif de l'équation. Le cannabis, lui, n'était sans doute que le coup de pouce au déploiement de votre créativité. Tous les poetes fumeurs d'opium ou de haschich ne sont pas devenus des Baudelaire, loin de là. Vous pouvez prendre le temps de vous reconnecter à vous-même, à votre essence, puis à votre musique. Vous pouvez vous laisser le temps d'explorer de nouveaux processus libérateurs.

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception, par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit), ou par tchat à partir de 14h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre démarche.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums pour les consommateurs