

Témoignages de consommateurs

# Sevrage alcool cannabis

Par [lolule](#) Posté le 27/04/2026 à 05:19

Bonjour a tous je suis nouvelle sur ce forum en espérant que cela m'aidera dans ma démarche. Je suis actuellement en cure pour alcool et cannabis le sevrage s'est plutôt bien passée j'avais commencé a me sevrée a l'extérieur. La je suis en cure je viens de passer ma première semaine qui a été compliquée beaucoup de pleurs craving pour l'alcool et envie très forte de consommer du cannabis. J'étais une grosse fumeuse de joints 10/j et une buveuse si pas de cannabis je suis tombée dans l'alcool lorsque je n'avais plus de cannabis j'alternais jusqu'à associer les deux pendant plusieurs années. J'ai pris la décision de me faire aider après deux sevrage au cours desquels j'ai tout perdu de ma faute mes enfants mon concubin c moi qui est pris la décision de le quitter et maintenant je regrette. Alors actuellement en cure je veux m'en sortir mais comme je vous ai dit mon côté dépressif était très présent cette première semaine un usager fumé du cannabis car entre parenthese ma cure est plus ciblée sur l'alcool donc cet usager me donnait envie j'ai tenu et ce we seule dans le service avec lui j'ai craqué et je fume 1/2 joints je m'en veux car j'ai l'impression de ne pas suivre mon projet de soin mais depuis que je refume 1/2 joints je suis heureuse je me sens prête à affronter l'extérieur sans alcool alors qu'il y a encore 5 jours je pleurais dépressive je me culpabilisais angoissée.....et j'ai l'impression que ça me procure un effet négatif au niveau de mon corps tête qui tourne diff a respirer angoisses mais mon psychologique est maintenant bon. Si vous saviez comment je m'en veux j'ai toujours été quelqu'un d'angoissée stressée. J'ai essayer plusieurs fois d'arrêter seul le cannabis j'ai eu des effets horrible vomissement impossibilité de dormir faire de poids je devenais comme folle je délirais je souffrais. Voilà pourquoi je veux arrêter et surtout pour mes enfants dont je n'ai pas la garde car pas de logement j'en souffre terriblement. Je veux pas en parler aux médecins de la cure sinon ils me mettent dehors et je veux malgré tout m'en sortir et de l'alcool et du cannabis que dois je faire continuer a en consommer 1/2 joints ou arrêter et souffrir pleurs angoisses déprime extrême pendant que je suis en cure. Je manque bcq de confiance en moi et j'ai une mauvaise estime de moi sûrement du a mon passé mais sous alccoll ou cannabis j'aime la personne que je suis ouverte au monde. Toutes mes consommations mont jamais empêché de sortir d'aller travailler de m'occuper des enfants bien au contraire je me sentais une super women et j'aimais celle que je suis sous substance quand je sortirais de cure l'alcool sera terminée pour moi de toute ma vie mais je n'envisage pas ça pour le joint et ça me rend coupable . L'équipe ou je suis est bienveillante professionnelle empathique.....mais je suis obligée de leur mentir et ça aussi je m'en veux.

Je reviendrai sûrement vers vous car mettre des mots et échanger avec certains pourront peut être m'aider.

Merci de m'avoir lue

Belle journée a tous

Courage