

Forums pour les consommateurs

## Information sur l'arrêt du cana

Par Profil supprimé Posté le 20/12/2011 à 10h22

Bonjour,

J'ai fumé mon premier pet vers l'âge de 14 ans, j'en ai aujourd'hui 20 et depuis ce pu\*\*\*\*n de premier joint je n'ai pas passé plus de 3 semaines sans fumer. Et depuis maintenant 2 ans je me suis mis au bang. Je coule environ 15 à 20 douilles par jour (me relevant même la nuit).

Ayant pris conscience récemment que j'avais un réel avec le teush, je voudrais arrêter. J'ai donc "attendu" d'être en vacances scolaire pour arrêter afin d'éviter tout stress supplémentaire. Ça fait donc 3 jours que je n'ai pas consommé et je suis en train de déguster le manque: insomnie (5h de sommeil en 3 jours), je transpire énormément, je me force pour manger car je n'ai plus d'appétit, quelques nausées et des légers tremblements par moment.

Je voudrais donc savoir combien de temps ses symptômes persistent, et s'il existe un moyen de les atténuer.

Merci d'avoir pris le temps de me lire

### 5 réponses

---

Profil supprimé - 28/12/2011 à 16h31

Bonjour !

J'ai pris beaucoup de drogues - et fumé shit et cana. J'ai été acro à la défonce en général. Et à l'héro, morphine, amphétamines plus particulièrement.

Perso je classe vraiment le canna dans les drogues douces - pour moi, la cigarette est plus addictive que le shit.

Mais je sais trop bien que ce n'est pas que le produit qui fait l'addiction. Il y a aussi le code génétique, la vie, les traumatismes, etc... On est absolument pas égaux face à cela. Ce n'est pas qu'une question de volonté, comme on l'entend trop souvent dire. Si seulement c'était si facile !!

Déjà, c'est clair, tu fumais beaucoup de douilles, shit et tabac ? Ou be ? Tu fumes des clopes en plus ? Les symptômes que tu décris, troubles du sommeil, tremblements etc sont effectivement des signes de manque. Même si le cannabis, au niveau physique, n'induit pas de manque de façon "mécanique" - comme l'héro par exemple - le manque psychique peut se traduire par ce genre de troubles.

Déjà tu as raison de profiter des vacances, pas la peine de prendre des cachetons, à ton âge, pour arrêter la

fume. Essaie d'autres manières d'abord.

Surtout, essaie de prendre une journée à la fois, de pas te projeter trop loin.. Une journée de plus sans fume, c'est toujours ça de gagné.

Je pense que tu gagnerais à voir un psy, un bon psy, pour parler de toi et de ta vie, et, en plus, te rapprocher d'un centre addicto. Moi, c'est comme ça que je m'en suis sortie.

Le centre addicto pour les problèmes d'addiction, et le psy pour moi. Pour m'aider à savoir qui j'étais et ce que je voulais vraiment. Pourquoi j'en étais arrivé là, pour mieux le combattre.

Le sport, pour éliminer plus vite les toxines et mieux dormir. Au moins marcher au grand air. Ensuite, à long terme, il faut trouver ce qui te fait vibrer, la musique, le sport, le dessin, trouver des activités dans lesquelles tu t'épanouis.

Profil supprimé - 28/12/2011 à 16h52

Re !

Je me suis rendu compte que je ne répondais pas vraiment à ta question. Je pense que cela vaudrait le coup d'en parler à ton médecin traitant, pour voir ce qu'il peut te proposer - surtout pas de lexiomil et autres, qui sont eux aussi addictifs. Je pensais plutôt à de l'homéopathie, des choses comme ça. Tu peux acheter de l'oeophytose, c'est en vente libre, des plantes en comprimés, ça m'a bien aidé quand j'étais enceinte et que j'ai décro du subutex. Tu peux boire des tisanes de camomille, calmante, et boire t'aidera à éliminer plus vite les toxines.

Sur le net, il y a des musiques douces et des enregistrements gratuits de trucs de relaxation, sérieux, ça peut aider si tu le fais à fond. En te concentrant et en respirant comme au yoga - avec le ventre. Il faut parvenir à maîtriser ton esprit, à le centrer sur ta respiration par exemple, pour te détendre. Plus tu pars dans le trip, je suis mal, plus tu cherches dans ton corps les sensations douloureuses, plus tu te sens mal. Tu entretiens le cercle en quelque sorte.

Quand je parle du manque psychique, je ne dis pas que c'est "dans ta tête", ce manque est aussi réel et douloureux que le manque physique. De toutes façons, les deux se rejoignent.

Quand j'ai arrêté la came alors que j'étais enceinte, j'étais tellement portée par l'idée qu'il fallait que je défende mon bb que tout est devenu plus facile, et même les symptômes de manque étaient différents. Beaucoup plus faibles. Cela se passe vraiment dans la tête, même si c'est de façon inconsciente.

Le problème du manque psy, c'est qu'il peut surgir n'importe quand, ton esprit se met à envoyer des signaux d'urgence et ton corps réagit en conséquence. Il faut apprendre à reconnaître ces signaux, pour mieux les combattre. Le yoga, la méditation, réciter des poèmes ou ses tables de multiplication, quand tu sens que ton esprit s'emballe et se met à battre la campagne, il faut que tu saches te retirer en toi même, prendre cinq mn, t'allonger, ou au contraire, courir et te dépenser, ça dépend de ta personnalité, trouve ce qui te correspond le mieux.

Et si vraiment c'est trop dur, il y a un médicament qui s'appelle atarax, à la base, c'est un antihistaminique, mais aussi utilisé comme décontractant.

Vois avec ton médecin, il est prouvé que ce médicament n'a pas d'addiction physique. Mais fais attention. Le shit non plus n'a pas d'addiction physique, mais comme tu t'en es rendu compte, l'addiction psy est malheureusement aussi forte, sinon plus, et se traduit aussi au niveau du corps.

C'est là où un psy pourrait t'aider aussi, comprendre la façon dont tu fonctionnes te fera gagner du temps, sur ta vie. Moi, je sais que je suis du genre tout ou rien, donc pour moi, c'est rien.

Je reste dans le coin si tu veux discuter, courage !!!

bluenaranja

Profil supprimé - 02/01/2012 à 09h11

tout d'abord, je te remercie d'avoir pris le temps de me répondre. A deux reprises en plus !

J'ai eu beaucoup de mal les 5 premiers jours, je ne dormais presque pas (ce qui me mettait sur les nerfs), et les transpirations commencé a devenir gênante.

Aujourd'hui ca va vraiment mieux, je dors, je me suis rendu compte que j'étais vraiment bien entouré, ca m'a bien aidé. Même si mes potes sont pour la plupart des fumeurs, ils respectent tous mon choix, me soutiennent, bref ca fais plaisir. Je vais me remettre au sport (j'ai le bras dans le plâtre je ne peux donc pas pour l'instant mais c'est prévu). Je me suis mis à la botanique (rien d'illégal je te rassure: plantes sensibles, menthe ect...). Je n'ai plus l'envie de fumer. Je redécouvre vraiment la vie, je fais des rêves, chose qui ne m'arrivais pas avant.

Sinon pour te répondre à ton premier message, c'était shit tabac. Je fumais 2 clopes maxi par jour. Par contre aujourd'hui je fume un peu plus ( en moyenne 7 clopes par jour, je verrais l'arret du tabac plus tard).

On m'a aussi conseillé de me faire plaisir avec l'argent que je dépenser. J'ai acheter pas mal de fringues, la aussi j'ai vu toutes les tunes que je claquais dans le teush pour être au final pas heureux.

Ca fais un peu plus de deux semaines que je n'ai rien touché, je ne ressent plus l'envie de couler. J'ai encore quelques rares suées lorsque j'ai une émotion un peu trop forte mais c'est rien comparé a ce que c'était au début.

Voilà, encore une fois merci pour tes réponses.

Profil supprimé - 06/01/2012 à 14h05

Hello !

Ravie de savoir que tu as réussi à gérer cette période !

Au vu de ma longue expérience drogue-arrêt-sevrage-rechute ( en même temps, j'ai eu une vie pas facile, entre enfant mal aimé, mal traité, viol, etc...) et je sais trop combien chaque histoire est différente.

Par contre, je sais qu'après le sevrage vient la reconstruction, et c'est là qu'il faut établir un équilibre entre court et long terme.

D'un côté, je dirais qu'il faut penser comme les alcoolique anonymes, un jour à la fois - moi, je sais que voir les mois rayés au jour le jour m'aidait à prendre conscience de ce que j'avais réussi à faire, et à ne pas tout foutre en l'air.

D'un autre côté, se mettre des objectifs faciles à long terme : voir un psy, faire du sport, de la relaxation, essayer un maximum de choses et voir un maximum de monde hors ton cercle d'amis.

Et surtout, faire attention au piège classique : c'est bon, je fume plus depuis deux, trois mois, je peux me faire une douille ou deux - moi, c'était un sniff, vu que je shootais avant. Et quinze jours plus tard, c'était reparti comme en quarante !

c'est une expérience toute personnelle hein, mais je crois que c'est mieux de connaître les pièges à éviter plutôt que de les gérer quand on est juste devant.

Tu es sur la bonne voie ! continue comme ça !

bluenaranja

Profil supprimé - 13/07/2012 à 09h30

Merci d'après ce que j'ai lu ça pourrait peut-être m'aider à arrêter

.Voilà j'ai 23 ans j'ai commencé à fumer à l'âge de 13ans,c'est plus qu'une addiction pour moi..j'ai perdu ma copine et je galère à voir ma fille je me sent complètement bouleverser et ça me gâche ma vie je n'arrive plus à m'en passer et le pire c'est que tout mes amis fume...aujourd'hui je fume 10g de marijuana par jour cela fait beaucoup et quand je veux arrêter se sont les même symptômes que le jeune qui a commenté.Ma famille n'est pas au courant que je fume autant,je ne sais pas à qui en parler,mon salaire prend très cher est ce que ce qui vous avait indiqué pourrait m'aider???En espérant que l'été pourrait être aussi jouer en ma faveur..