© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Après 4 jours sans fumer de cannabis je craque...

Par Profil supprimé Posté le 08/10/2014 à 08h43

Bonjour,

J'ai 31 ans, je suis dépendante du cannabis, je l'ai vraiment compris il y a quelques semaines.

Vendredi matin j'ai jeté ma drogue dans les toilettes sous les yeux témoins de mon copain qui lui ne fume pas et souhaite que j'arrête plus que tout.

J'ai honte d'avoir repris si vite après ma "belle promesse" devant les toilettes^^.
Je voulais vraiment le faire pour moi, car depuis le mois d'Aout je me suis mise à fumer 2 à 10 joints par soir.

2 joints c'est quand mon copain est là.
10 joints c'est quand je suis seule chez moi.

J'ai un passé avec le cannabis de mes 19 à mes 22 ans j'ai pas mal fumé mais j'avais arrêté suite à ma première crise d'angoisse (j'étais net quand la crise d'angoisse est arrivée).

Suite à ces crises d'angoisse que j'ai eu pendant des années et qui m'ont fait perdre des années d'études, pour finir par être à présent une adulte paumée,avec une pauvre licence en histoire de l'art et qui fait des boulots de survie en CDD.

J'ai donc arrêté pendant plusieurs années sans difficulté car j'avais peur de fumer, peur de me déclencher une crise d'angoisse sous shit.
Je ne fumais pas même en présence de fumeurs et j'en ai avais pas mal dans mon entourage.

En 2011 j'ai repris petit à petit avec de l'herbe car mon copain de l'époque en avait. De temps en temps. Je n'achetais jamais.

On s'est séparés. J'achetais rarement après je fréquentais des gens qui fumaient.
Donc chez moi je ne fumais pas seule.
Bref pour faire court, j'avais promis de ne jamais acheter.

Je ne sais pas pourquoi j'ai envie d'écrire tout le lent processus d'addiction qui s'est produit, mais je suis sympa je vous l'épargne...

Ellipse de plusieurs années.

Donc depuis le mois d'Aout je fume tous les soirs, toujours après le couché du soleil^^ sauf les jours où j'ai mes règles.
Par contre maintenant, le soir je me défonce un maximum.

Jusqu'à ne plus penser et ne ressentir que le bien être (un peu idiot) du cannabis.

Écouter une chanson défoncée, faire l'amour défoncée, dessiner ou jouer de la musique défoncée, manger, boire de l'eau, prendre un bain, lire, regarder une série défoncée...c'est 10 fois meilleur.
Mes sens sont en éveil, c'est agréable.
Je me sens joyeuse. Je ne suis jamais triste et défoncée.

En général mes journées sont pas folles, mais la pensée de savoir que je vais m'amuser en fumant le soir me fait plaisir...

Dernier joint jeudi soir, le weekend a été dur mais correct grâce à la présence de mon copain... j'ai même du regarder quelqu'un fumer de la weed sous mon nez à une soirée samedi soir.

J'ai eu des accès de colère terribles et des crises de larmes.

J'aurais pu prendre des anxiolytiques que j'ai en cas de crises d'angoisse pour me calmer, mais je ne voulais pas me cacher ce que je ressentais.

Dimanche soir seule, j'ai été dans un état de colère intense à cause du bruit de mes voisins^^
J'avais envie de hurler et de casser des trucs... J'implosais intérieurement.
Aussi je fais beaucoup de cauchemars sans pétards, et bim ça n'a pas loupé, j'ai eu droits à deux nuits de cauchemars intenses à me réveiller en pleurs ou en criant.

Je me demande pourquoi il y a si peu d'études sur le sevrage du cannabis. Ce n'est pas que psychologique.
J'ai aussi eu des nausées, plus d'appétit, des troubles de la digestion.

Lundi journée pas mal je fais une journée de papiers de fou, malgré des accès de colère intérieure pour des tas de prétextes.
Le soir très dur, gros manque psychologique, manque du rituel, besoin de m'évader, la vie est lourde et je veux flotter.

Mardi bien je fais plein de choses aussi.
J'ai racheté ce soir. L'occasion a fait le larron.

Je l'ai dis à mon copain avec une méga honte et culpabilité, la honte de le décevoir, d'être si nulle d'avoir jeté ces jours d'effort à la poubelle.

Voilà où j'en suis. Que faire maintenant?

Ce qui m'inquiète c'est que j'aime trop ça. J'ai peur de ne jamais arrêter vraiment.
Si j'ai voulu arrêter c'est pour arrêter de me mentir et de regarder les choses en face.
De ressentir ce que je ressens vraiment sans fumer.

Mais ce que j'ai retrouvé caché au fond de moi, j'ai du mal à y faire face.
Je ressens tant de tristesse et de colère intense, de la mélancolie.

Mais j'aime fumer, c'est une agréable récompense après une journée de travail ou une dure journée.
Les gens prennent bien l'apéritif plusieurs fois par semaine.

Que faire si on aime trop ça? Qui voir? A quoi ça va me servir de voir un psychologue ou un psychiatre.

J'ai déjà fais une thérapie d'un an qui a été super fructueuse pour moi pour régler un problème particulier.

J'ai du mal à imaginer une vie sans le plaisir de fumer.

Ce message est très long pardon et merci.

M

7 réponses

Profil supprimé - 16/10/2014 à 08h07

Bonjour,
J'ai 25 ans bientôt. Moi aussi j'aime trop ça...et c'est ça qui bloque tout je crois. J'ai aussi eu une période de crises d'angoisse, suite à un bad trip un vrai un mauvais puissant et traumatisant. J'ai arrêté 3 semaines...et j'ai repris doucement pour en arriver au final à refumer toute la journée. J'en ai parlé avec mon médecin plusieurs fois puis j'ai consulté des professionnels en csapa. Je te conseille de faire la même chose. Je ne vois pas de psychiatre ou de psychologue, j'ai pas envie de m'étendre sur ma vie ou de rentrer dans des problèmes sous jacents qui ne sont à mon sens pas directement en lien avec ma consommation de cannabis. Je vois donc un médecin addictologue et une infirmière spécialisée en addictologie. Ce qui est positif c'est que ça évite de réfléchir toute seule et de se mettre en tête des idées fausses. Tu discutes, tu dis un truc qui te paraît "normal" et là d'un coup on te dis "et pourquoi pas ?"...et là tu te dis au fond de toi "bah ouais en fait c'est vrai" et hop tu rentres chez toi, tu y penses, tu cherches, tu trouves, ça va mieux. Le soucis c'est que c'est long...très long...il faut réorganiser beaucoup de choses (choses encore une fois auxquelles on ne pense pas forcément tout seul). J'ai arrêté de me focaliser sur "je fume du cannabis" ou sur le fait d'arrêter. Si tu te forces alors que tu aimes ça tu bloqueras, moi je bloque. Mais il y a surement d'autres chose que tu aimes et que tu ne fait pas tous les jours. Le sevrage existe et il est long et compliqué, les "vrais" professionnels le savent, tu n'es pas la seule dans ce cas là je te rassure Moi aussi j'ai honte, je culpabilise, je suis incapable de stopper plus de 2 jours, j'ai peur de ne jamais arrêter, j'ai 1000 effets négatifs mais l'effet plaisir, défonce j'aime ça. Alors je prends le temps...je fais des tests, je vois ce qui va, comment je réagis, ce qui va pas et ça c'est personnel. Mais il faut un accompagnement, un recadrage, quelqu'un extérieur qui te mettras en avant quelque chose qui te feras réfléchir vraiment. Je pense quand même que tu es pas prête et que tu focalises sur le fait d'arrêter. Laisse toi le temps. Sans te culpabiliser. En essayant de changer des trucs même des petits trucs. Et explique tout ça à ton copain c'est important, surtout qu'il fume pas... Moi il fume, j'en ai en permanence à disposition c'est pas forcément mieux mais j'ai du lui expliquer pour qu'il m'accompagne lui aussi. Bref, tout ça pour dire que moi je suis dans le positif et toi dans le négatif et je pense que ça t'aides pas. Je me rend compte que je commence à trouver des alternatives au cannabis que je n'aurais surement pas trouvé seule. J'ai personne autour de moi avec qui partager ça. Demandes de l'aide, tu verras au fil du temps que seule c'est pas possible. Courage et je te l'accorde l'arrêt complet total pour toujours c'est flippant !! ^^

Profil supprimé - 21/10/2014 à 08h28

Bonjour Sanasana et abcdef !

"abcdef" merci pour votre réponse à Sanasana. Vous soulignez tout à fait la contradiction qui semble bloquer Sanasana aujourd'hui : elle essaye d'arrêter mais en fait elle aime l'état dans lequel la met le cannabis et n'en n'a donc pas vraiment envie encore. En revanche je lis qu'elle aimerait tout de même pouvoir se confronter à ses propres émotions, cesser la camisole chimique pour cet aspect des choses. Il y a cependant un prix à payer (insomnies, cauchemars, instabilité de l'humeur et autres joyeusetés) qu'elle n'est pas prête à assumer.

Sanasana pas de panique ! Vous n'êtes pas obligée d'arrêter tout tout de suite. L'approche d'abcdef est

constructive : prendre le temps d'en discuter avec des tiers spécialistes pour trouver ses propres réponses. Si j'ai bien compris cela lui permet parfois de ne pas fumer volontairement du cannabis mais sans stress, à des moments où il n'imaginait pas pouvoir le faire. J'ai l'impression qu'abcdef reprend le contrôle de sa consommation et c'est vraiment une piste intéressante. Cependant, comme il ou elle dit, cela ne peut pas se faire seul, il faut de l'aide. Voilà pourquoi je vous conseillerais moi aussi d'avoir recours à un Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention des Addictions (Csapa). Vous pouvez tout à fait y discuter de vos envies, de vos amours pour le cannabis, de votre situation. Mettez-y au point votre propre réapprentissage d'un contrôle libre de votre consommation. Apprenez-y aussi comment gérer vos émotions sans forcément les endormir avec le cannabis. Il y a tant de choses que vous pouvez débroussailler avec eux ! C'est gratuit et vous trouverez les adresses dans notre rubrique ["S'orienter"-> http://www.drogues-info-service.fr/?-Adresses-utiles-].

Ne perdez pas de vue que vous êtes sujette aux crises d'angoisse. Le cannabis peut en déclencher ou vous pouvez utiliser le cannabis pour essayer de les contenir. L'arrêt du cannabis peut aussi en déclencher. Bref, plein de raisons encore de vous faire aider plutôt que d'essayer d'arrêter brutalement alors que vous n'y êtes pas réellement prête. Ce n'est pas sur un pulsion que vous arriverez à contrôler ou arrêter mais dans la construction.

Bon courage pour la suite et n'hésitez pas à nous tenir au courant. Abcdef aussi vous pouvez venir nous dire comment cela évolue pour vous.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 21/10/2014 à 08h55

Bonjour,

Merci abcdef et merci au modérateur pour vos réponses.
J'ai trouvé vos messages très justes.
J'ai rencontré une psychologue dans une association CSPA.
Cet entretien m'a beaucoup apporté. En effet me focaliser sur l'arrêt brutal n'est peut être pas la bonne solution pour moi.
J'ai repris rdv ce matin avec la même psy pour mettre en place un suivi pour apprendre à reprendre le contrôle sur mon addiction.
Étrangement depuis ma consommation a baissé naturellement. Après il y a eu quelques rates et c'est ok je ne dois pas me culpabiliser à mort, c'est probablement contre productif.

Merci à vous en tous cas d'avoir pris le temps de me lire et de me répondre.

Bonne continuation abcdef

M

Profil supprimé - 03/11/2014 à 08h37

Bonjour,
J'en suis à mon 15ème jour sans cannabis, grand exploit ! Le médecin addictologue m'a convaincu, il m'a prescris un médicament pour atténuer l'angoisse, l'insomnie...Ca fonctionne plutôt bien mais j'ai des moments très difficiles ou l'envie de fumer prend le dessus, grosse envie de défonce. J'ai l'impression depuis 2 jours

d'avoir "atterrie" dans le monde réel c'est très angoissant, rien n'est pareil. Je tiens la journée mais le soir c'est TRES compliqué. Je tiens uniquement par test, afin de voir si à long terme ça va aller...pour le moment je ne suis pas sereine et je reste en attente du prochain joint. On m'a dit qu'il fallait un mois pour se rendre compte...C'est vraiment de durs moments à passer. Bref, ça va bof. Et toi Sanasana ? Comment ça va ? Ou en es tu ?

Alex240893 - 11/02/2022 à 01h49

Bonjour,

Voilà moi j'ai 28ans j'ai commencer a 14ans part les douille pendent une grosse période où je me réveiller bim je m'en taper une j'ai voulu arrêter et cela a était très dur bien évidemment ma consommation join c'est multiplié part 3 et depuis 2ans j'essaie d'arrêter ça dure une semaine grand max et aprer des nuit blanche a tourner en rond ou le ci peu je dormer j'avais des cauchemar angoissant où je me réveiller en sueur bref vraiment pas terrible la on n'es le 11fevrier cela fait une semaine que je n'ai rien toucher strictement rien bien évidemment j'ai toujours les effets indésirables du sevrage la journée avec le travail ça va malgré que je ne dors quasiment pas arrivé au soir ou la tout se remet en question je regrette vraiment d'avoir toucher à cette merde dans ma vie mais je veux rien lâcher je me dis au final que je suis rentrée dans une bulle et que mon cerveau me dit que j'ai besoin de ça mais en réalité c'est le contraire je me suis accroché à ça sans m'en rendre compte sans me rendre compte que j'étais addict à ça que dès qu'il me restait 2 join j'étais déjà en train de me poser la question d'où j'allais m'en procurer rarement où j'étais en pénurie le pire c'est qu'à force de fumer ça te fait plus rien ça te canalise ça te pose ok mais c'est pas les effets quon a pu connaître quand on a commencé à fumer je me suis posé deux question la qualité du produit le prix je me suis dit que mon cerveau s'endort avec ça que je passe à côté de belle chose et que je vois bien que ça change une personne une personne qui fume c'est une personne qui est totalement différente de celle qui fume pas bref je veux pas m'étaler je souhaite bon courage à vous et que la meilleure des solutions c'est penser à une sacrée bonne motivation moi la mienne c'est mon fils car j'ai pas envie qui grandissent dans ce milieu là et encore moins qu'il ressente ce que je peux ressentir à l'heure d'aujourd'hui alors je ferai tout pour pas retomber de dans et là il 2h42 je commence à 5h et je sais que ça va encore me piquer toute la semaine ça a été ça mais forcément au bout d'un moment le manque va partir je prends aucun médicament rien pour dormir et quand je craque et que j'ai trop envie de fumer bah déjà d'une je me dis que toutes les heures que tu tourner en rond que tu dormais pas ou quand je me tape des 8 heures de boulot et que je suis mort je peux pas ça serait mettre une semaine à la poubelle une promesse faite à mon fils c'est pas le pilon qui nous dirige mes Pluto note motivation, qu'est-ce qui est bête c'est que dans la motivation tu m'as dit à cause de ça de ces années de fumette bah j'ai changé et que je suis à moi-même impulsif nerveux arrogant bref un vilain donc lacher rien même si c'est dur même si c'est pénible fatiguant et j'en passe la les jours que vous comptez sans fumer c'est des efforts qui peut pas se foute à la poubelle pour refumer une merde tu nous rendras mots du cerveau dernier truc ça fait une semaine j'ai vu trois différences dans mon comportement langage la façon de m'exprimer la façon de penser et surtout la façon et l'oeil extérieur d'un mec normal qui a pas besoin ça courage a vous

Pepite - 11/02/2022 à 09h45

Bonjour Alex240893,

Bienvenue sur ce forum et merci d'avoir choisi ce fil pour exprimer votre état émotionnel.

248093, Est-ce votre date de naissance ? Mon mari est né le 24/08 et grâce à vous je souris en pensant à lui.

Vous parlez de votre fils qui est en effet une motivation supplémentaire à la vôtre car vous prenez conscience de l'impact négatif que cette substance provoque pour vous et votre entourage.

Vivez vous seul ? Partagez vous votre épreuve avec des amis, de la famille ?

Sur ce site vous trouverez les informations pour vous aider à cheminer autrement.

https://www.drogues-info-service....t-vous/L-arret/Arreter-comment-faire

Depuis votre prise de conscience "libératrice", vous cumulez des victoires et je vous encou rage à poursuivre vos efforts. Cependant la solitude entrave la volonté alors je vous invite à vous faire aider, à partager en CONFIANCE ce que vous traversez admirablement.
Trouvez un groupe de paroles, une association, parlez-en à votre médecin traitant et le mieux est de vous rapprocher d'un CSAPA.

https://www.drogues-info-service....s/L-arret/Je-souhaite-me-faire-aider

Ensuite vous devez vous occuper favorablement c'est à dire "programmer" votre cerveau par d'autres modes opératoires pour aller vers un nouveau fonctionnement.

Je vous invite donc à prendre soin de vous, à faire des choses agréables mais aussi pour les autres (cuisiner un gâteau par exemple). Je vous invite aussi à accepter que votre corps et votre mental vous malmènent en attendant qu'ils s'alignent avec votre esprit qui va les nourrir ensuite de belles expériences.
Acceptez ces effets secondaires, acceptez ce remue ménage interne, donnez vous la main dans cette épreuve avec douceur.

Revenez ici vous exprimer librement, il y a toujours quelqu'un pour vous lire.

En espérant vous avoir éclairé.

En attendant, laissez moi vous féliciter à nouveau pour votre COU RAGE.

Bien à vous,

Pépite

Zizou45 - 14/02/2023 à 16h04

Bonjour tout le monde, je suis à mon 15ème jours de sevrage et c'est encore compliqué mais ça a l'air de s'estomper, je tiens le coup car je sais que la vie est plus belle sans cette substance, je n'ai pas envie de refumer car avant mon sevrage j'avais ralenti mais à chaque fois que je fumais j'étais en pleines crises d'angoisses, mon corps a tout rejeté en thc mais il reste encore le cerveau, je fume depuis 30 ans non stop avec une moyenne de 12 à 15 joints par jours et j'ai décidé de prendre soin de mon corps car mon cerveau n'acceptait plus cette substance, je souhaite énormément de courage aux personnes en addiction pour se libérer et être mieux dans sa tête et son corps, on m'a dit qu'il me fallait 1 mois de sevrage donc encore 2 semaines à tenir, prenez soin de vous