© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Témoignages de consommateurs

Sevrage

Par Profil supprimé Posté le 29/05/2015 à 14:05

Cher lecteur de ce message.

Âgé de 24 ans je viens d'obtenir mon diplôme universitaire bac+5.

J'ai commencé à fumer du cannabis avec mes amis au lycée, vers 16 ans. Au début l'usage était très récréatif, c'était toujours des bons moments et des moments plutôt rares.
C'est une fois avoir quitter le foyer familial que j'ai commencé à consommer du cannabis plus régulièrement. Atteint de troubles du sommeil j'étais sous somnifères mais cela n'était pas du tout pratique pour suivre correctement mes études (pertes de mémoire sur le cours terme, ce que je voyais en cours la journée je l'avais oublié le soir venu). J'ai donc troqué ce somnifère quotidien par un simple petit joint le soir avant de fermer les yeux. L'habitude de fumer s'est très vite installée. Au fur et à mesure des années je suis passé d'une consommation de 20 euros par mois à 20 euros par semaine puis 40 euros par semaine.
J'ai fumé quotidiennement pendant près de 6 ans dont une année passée aux Pays-Bas où là ma consommation a explosée. J'avais pris l'habitude de fumer un joint devant un film, après avoir reçu une bonne ou une mauvaise nouvelle, pour fêter mes réussites et me remettre de mes défaites...bref tout devenait un bon prétexte pour fumer.

Après 5 ans j'ai décidé du jour au lendemain d'arrêter de fumer, la première nuit tellement atroce que le lendemain j'ai été demandé de l'aide à mon médecin traitant qui à été très compréhensif face à ma situation. Je suis allé le voir très sereinement sans me dire que j'allais être jugé pour mon mode de vie, après tout un médecin est avant tout là pour aider ses patients. Pour que mon sevrage ne soit pas un enfer j'ai été accompagné par des anxiolytiques que j'ai pris sur une durée de deux semaines. Pendant cette période je ne ressentais le manque seulement la nuit (transpiration, cauchemars....). Mais après deux semaines je me sentais totalement sevré, je n'avais plus envie de fumer et j’étais surtout très fier de moi. Mais deux mois après pris d'un ennui profond et ayant senti l'odeur du cannabis dans la rue, l'idée d'en refumer a été plus forte que ma volonté. J'ai acheté que 20 euros en me disant que je ne fumerais qu'occasionnellement mais un joint en appelle un autre et voilà qu'en 3 jours j'étais littéralement retombé dedans.

Mon second sevrage c'est fait six mois après, j'ai été accepté pour un emploi très physique (postier avec une tournée en vélo de 15km) j'ai compris de moi-même que consommation de cannabis et ce métier n'allaient pas de pair. Le sevrage fut tout aussi simple que le premier mais à la fin de mon contrat (c'était un job d'été), j'ai voulu fêter ça par un petit joint .... et comme la première fois je suis retombé dedans très vite.

Mon troisième et j'espère mon dernier sevrage a commencé il y a six jours. J'ai beaucoup réfléchi à ce que la weed avait fait de moi, une personne sans entrain, seule, isolée qui se complaisait dans sa solitude et qui passait à côté de tout ce que la vie a de meilleur à offrir. Mais cette

personne ce n'était pas moi, je voulais retrouver mon ancienne personnalité....
Les trois premiers jours de ce sevrage se sont très bien passés, je n'ai pas eu besoin de médication pour y arriver. Seulement, au réveil du 4eme jour j'ai été pris d'une horrible angoisse, je ressentais les même symptômes qu'une indigestion alimentaire (nausée, maux de têtes, des idées bizarres qui arrivaient de nulle part). J'ai demandé à un ami de prendre soin de moi pour le reste de la journée et la nuit, j'avais très peur de faire un malaise chez moi tout seul. Le lendemain la sensation d'angoisse était toujours présente, j'ai téléphoné à Drogues info service, discuter avec eux m'a beaucoup rassuré.

Aujourd'hui j'en suis à mon 6eme jour sans weed et je commence petit à petit à me sentir mieux. J'essaye de m'entourer de personnes qui me font rire, je bois énormément de tisane à la menthe et au tilleul, j'écoute beaucoup de musique et je fais des longues marches à pied.
Ces derniers jours ont été une véritable descente aux enfers et cette fois c'est sûr plus jamais je ne retoucherai à une drogue quelconque parce que je ne veux pas revivre de tels moments.

Pour tous ceux qui veulent arrêter leur consommation n'ayez pas peur de consulter des centres spécialisés ou votre médecin traitant, sachez que toute aide est bonne à prendre et raconter ce qu'on traverse permet véritablement d'exorciser le mal être qu'on ressent.