© Drogues Info Service - 26 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Complications après un mois d'arrêt du Cannabis (Besoin d'aide)

Par Profil supprimé Posté le 06/06/2016 à 04h34

Bonjour à toutes et à tous,
Cela fait un mois que je n'ai pas de consommé du cannabis. J'ai entrepris mon sevrage tout seul, sans voir de médecin ni prendre des médicaments (calmants,...). Globalement, je me sens de mieux en mieux dans ma peau mais j'ai plusieurs phases de doutes, d'anxiété et de nervosités. Il faut dire que je n'arrive pas à reprendre le cours normal de ma vie. Je ne supporte pas d'aller dans un café par exemple. Je ne veux pas travailler pour le moment, vu que j'ai arrêté de le faire pour bien entreprendre mon sevrage. Je passe la majorité de la journée chez moi, je ne sors que rarement et cela commence à m'atteindre de plus en plus. Je pense qu'il est temps pour moi d'avancer ainsi que d'affronter la réalité mais je n'y arrive pas tout simplement. Sachant que je ne veux pas prendre des médicaments ni voir un psychologue, qu'est ce que vous pouvez me conseiller de faire ?

4 réponses

Profil supprimé - 06/06/2016 à 13h11

Bonjour a toi ! Bien joué pour ce mois, c'est vachement bien, t'as deja fait une bonne partie du taff..
Malheureusement simplement arreter de consommer est rarement suffisant pour s'epanouir.
C'est bateau ce que je vais te dire mais rester chez toi et t'isoler doit surement contribuer a ton mal etre, je sais que quand je reste chez moi trop longtemps a rien faire c'est la fete du slip dans mon cerveau et je me mets a faire des projections sur ma vie, mon avenir et je me mets des coups de stresse toute seule.
Le mieux a faire c'est d'essayer de bouger et d'etre en lien avec des amis (qui ne consomment pas en ta presence sinon c'est plus de la torture qu'autre chose) et au contraire de passer le moins de temps possible en tete a tete avec ton cerveau, qui a tendance a te raconter de la merde quand t'es seul.

De mon coté j'ai fais une longue thérapie ou j'ai compris qu'il fallait entreprendre des choses et poser des actes pendant ton abstinence si je voulais qu'elle soit productive, et pour ma vie de tous les jours j'ai trouvé un tres bon endroit pour m'aider, je peux te filer me tuyau si ca te dit!

Profil supprimé - 08/06/2016 à 05h25

Je te remercie pour tes encouragements et ta franchise. Je suis entièrement d'accord par rapport à ce que tu dis. Depuis deux jours, j'ai vu quelques amis (qui ne fument pas) et ça m'a fait du bien. J'ai même commencé à faire du sport. Cela m'a fait du bien mais je sais que le chemin est encore long pour que je puisse

m'épanouir comme tu dis.

Je veux continuer dans cette voie, mais sans l'aide d'un docteur. Ce qui m'aiderait vraiment c'est que tu partages avec moi ta propre expérience, les obstacles que tu as rencontrées si c'est possible bien sûr. J'aimerai également savoir ce que tu veux exactement dire par le fait d'entreprendre des choses et poser des actes. Et encore merci.

Profil supprimé - 08/06/2016 à 11h00

C'est avec plaisir, je te remercie aussi, parce que si je viens ici et que je reponds a des posts c'est en parti pour me conforter dans ce que je fais, pour ne pas oublier ce que c'est que la dépendance et quels fond ca peut nous faire toucher. Parfois j'ai tendance a oublier, ou avoir envie de reconsommer mais j'y vais pas parce que je connais deja la musique, et elle me plait pas du tout !
Donc ca me sert autant qu'a toi d'echanger ici.

Pour mon parcours; l'année dernière je me suis décidée me prendre en main, mais avec l'aide de professionnels parce que toute seule j'arrivais pas a arreter plus de 24h.
Alors j'ai fais 15 jours de sevrage a l'hopital puis je suis partie faire une therapie de 3 mois, pas loin de paris, dans un super chateau avec 25 autres dependants. Et honnetement c'etait le plus beau cadeau que je me sois fait!
L'avantage la bas c'est que les therapeutes sont en fait aussi des dependants (mais qui ont 20/25 ans d'abstinence) ils savent de quoi ils parlent, c'est les mieux placés pour t'aider.
Bref pendant 3 mois j'ai donné de ma personne, j'ai fais un travail sur moi, pour lacher des trucs qui me pesaient, pour apprendre a me connaitre, essayer de faire confiances aux gens, demander de l'aide, m'affirmer. Et quand j'en suis sortie j'avais quand meme l'impression d'avoir une longueur d'avance, j'ai compris enormément de choses sur moi, sur cette maladie, sur les autres. Comme si j'etais un nouveau né qui decouvrait tout pour la première fois.

Directement en sortant, j'ai integré un foyer pour dépendants, j'y suis restée 3 mois la aussi, j'etais plus surprotégée comme au chateau alors c'etait pas evident tous les jours quoi, mais ca m'a bien servit aussi!

Finalement je suis retournée chez mes parents, je me suis embarquée dans une relation affective (tres mauvaise idée car tres fragile sur le plan sentimental) au final ca s'est terminé, j'etais triste et apres 6 mois d'abstinence de tous produits (donc alcool et autres produits aussi) je me suis servit un verre, puis j'ai refumé sur quelques joints chez une pote, puis j'ai trouvé un peu de cocaine qui trainait dans ma chambre, puis j'arrivais pas a dormir, alors j'ai pris un medoc. Et voila j'ai vecu 2 semaines ou je culpabilisais, j'avais l'impression d'avoir fair 15 pas en arriere et honnetement, j'ai eu envie de me foutre en l'air, d'avoir balayé tous mes efforts pour en plus un truc ou je n'ai pris aucun plaisir.

Bref j'ai reussi a reprendre mon abstinence au bout de 2 semaine, j'allais beaucoup en réunion (narcotiques anonymes, si tu veux des details la dessus hesite pas), j'ai été prise pour un service civique et j'ai demenagée chez ma soeur en meme temps, pour pas etre seule mais pas rester chez mes parents parce que ca me rappelait ma rechute.
J'ai aussi eu mon permis, donc tout ca a fait que j'etais fiere de moi un peu plus a chaque action.
J'ai fais des recherches d'appartement tout seule (alors que j'avais jamais fait ca, je m'en sentais pas capable), et la j'ai emmenagé y'a 2 jours !
En plus de ca je vais reprendre des etudes en septembre (j'avais arreté a 16 ans parce que trop de conso).

Bravo si t'as lu tout ca, en tout cas voila, hier j'ai eu 8 mois pile d'abstinence de tout produits, ma vie n'a plus rien a voir avec avant, je me sens libre, capable de realiser des projets, de poser des actes (par exemple tous les trucs chiants que t'as pas envie de faire, avant de pouvoir obtenir ce que tu veux), m'entourer de bonnes personnes et essayer de pas rester trop souvent seule (super super important).

Voilaaaa

Profil supprimé - 08/06/2016 à 21h38

Je te tiens à te féliciter déjà car c'était pas facile du tout mais t'as su te reprendre en main et j'espère que tu continueras sur la même voie. Je veux également te remercier d'avoir partagé ton expérience avec moi car cela m'aide vraiment. Pour mon cas, je vis au Maroc et je mène le combat tout seul jusqu'à présent. C'est vraiment difficile mais je tiens le coup et je n’abandonnerai car comme tu as si bien dit, " je connais déjà la musique, et elle me plait pas du tout". J'aimerai également qu'on puisse continuer à échanger si ça ne te dérange pas bien sûr.