

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 déjà fait une bonne partie du taff..

Malheureusement simplement arrêter de consommer est rarement suffisant pour s'épanouir.

C'est bateau ce que je vais te dire mais rester chez toi et t'isoler doit sûrement contribuer à ton mal être, je sais que quand je reste chez moi trop longtemps à rien faire c'est la fête du slip dans mon cerveau et je me mets à faire des projections sur ma vie, mon avenir et je me mets des coups de stress toute seule.

Le mieux à faire c'est d'essayer de bouger et d'être en lien avec des amis (qui ne consomment pas en ta présence sinon c'est plus de la torture qu'autre chose) et au contraire de passer le moins de temps possible en tête à tête avec ton cerveau, qui a tendance à te raconter de la merde quand t'es seul.

De mon côté j'ai fait une longue thérapie où 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 très bon endroit pour m'aider, je peux te filer le tuyau si ça 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 rencontrés 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 réponds à 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 ça peut nous faire toucher. Parfois j'ai tendance à oublier, ou avoir envie de reconsummer mais j'y vais pas parce que je connais déjà la musique, et elle me plaît pas du tout !

Donc ça me sert autant qu'à toi d'échanger ici.

Pour mon parcours; l'année dernière je me suis décidée à prendre en main, mais avec l'aide de professionnels parce que toute seule j'arrivais pas à arrêter plus de 24h.

Alors j'ai fait 15 jours de sevrage à l'hôpital puis je suis partie faire une thérapie de 3 mois, pas loin de Paris, dans un super château avec 25 autres dépendants. Et honnêtement c'était le plus beau cadeau que je me sois fait !

L'avantage là bas c'est que les thérapeutes sont en fait aussi des dépendants (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 fait un travail sur moi, pour lâcher des trucs qui me pesaient, pour apprendre à me connaître, essayer de faire confiances aux gens, demander de l'aide, m'affirmer. Et quand j'en suis sortie j'avais quand même l'impression d'avoir une longueur d'avance, j'ai compris énormément de choses sur moi, sur cette maladie, sur les autres. Comme si j'étais un nouveau né qui découvrait tout pour la première fois.

Directement en sortant, j'ai intégré un foyer pour dépendants, j'y suis restée 3 mois la aussi, j'étais plus protégée comme au château alors c'était pas évident tous les jours quoi, mais ça m'a bien servi aussi !

Finalement je suis revenue chez mes parents, je me suis embarquée dans une relation affective (très mauvaise idée car très fragile sur le plan sentimental) au final ça s'est terminé, j'étais triste et après 6 mois d'abstinence de tous produits (donc alcool et autres produits aussi) je me suis servie un verre, puis j'ai refumé sur quelques joints chez une copine, puis j'ai trouvé un peu de cocaïne qui trainait dans ma chambre, puis j'arrivais pas à dormir, alors j'ai pris un médicament. Et voilà j'ai vécu 2 semaines où je culpabilisais, j'avais l'impression d'avoir fait 15 pas en arrière et honnêtement, 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 réussi à reprendre mon abstinence au bout de 2 semaines, j'allais beaucoup en réunion (narcotiques anonymes, si tu veux des détails là-dessus hésite pas), j'ai été prise pour un service civique et j'ai déménagé chez ma sœur en même temps, pour pas être seule mais pas rester chez mes parents parce que ça me rappelait ma rechute.

J'ai aussi eu mon permis, donc tout ça a fait que j'étais fière de moi un peu plus à chaque action.

J'ai fait des recherches d'appartement tout seul (alors que j'avais jamais fait ça, je m'en sentais pas capable), et là j'ai emmenagé y'a 2 jours !

En plus de ça je vais reprendre des études en septembre (j'avais arrêté à 16 ans parce que trop de conso).

Bravo si t'as lu tout ça, en tout cas voilà, hier j'ai eu 8 mois pile d'abstinence de tout produit, ma vie n'a plus rien à voir avec avant, je me sens libre, capable de réaliser 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 seul (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.