© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage très difficile

Par Profil supprimé Posté le 25/02/2018 à 19h03

Bonjour à tous
J ai 41 ans et ça fait 16 ans que je fume de la weed (3 ou 4 joints par jour) fin janvier j ai eu un gros vertige du coup j ai flipper et je me suis dit stop j arrête (mon problème venait des cervicales) ça fait des années que je veux arrêter pour pouvoir avoir un enfant , mon conjoint ne fume pas . Depuis le 1er fevrier j ai stoppé la fumette la première semaine tout allait bien aucun symptômes à la deuxième tout a commencé j ai tenu et puis à la troisième semaine c était pire je me sentais tellement mal que j ai craqué pour me sentir mieux mais ça ne m à rien fait au contraire c pire j ai tenu 21 jours et ça fait 4 jours que j ai repris mais impossible de continué je continue mon combat je me sens très mal ça fait 2 semaines que je suis en maladie , je ne mange plus , je ne dors plus , je suis très stressé et angoissée mon cerveau ne cesse de réfléchir j en peux plus je n ai plus envie de rien je pense même à mourrir tellement je souffre intérieurement, suis je seule à ressentir ça ? Dois je me faire hospitalisé ? Je n y arrive plus je suis épuisé psychologiquement pouvez vous m aider svp avec vos propres expériences et si c normal que je sois ds cet état merci d avance pour vos réponses svp aidez moi

7 réponses

Profil supprimé - 26/02/2018 à 10h54

Salut Marlene moi j'ai 37 ans, ça fait 20 ans que je fume tous les jours mais là j'en suis a bientôt 6 semaines sans une seule bouffée de quelque fumée que ce soit. J'ai vécu (et je vis encore un peu) la même chose que toi, 1ere semaine ça allé puis tout est allé de mal en pire. J'ai enchaîne les crises d'angoisses et les symptômes les plus divers (douleur musculaire, trouble de la vision, œsophagite, migraine etc....). j'en pouvais plus mais j'ai pas eu honte d'en parler à mon médecin et je suis aussi allé dans un CSAPA (Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Pour tous les spécialistes il n'y avait pas photo si je continuais a être aussi mal et aussi angoissé ca allé empiré ou alors j'aurai craqué (ce qui n'aurait remis mes problèmes qu'a plus tard). Donc j'ai accepter un traitement qui me permet aujourd'hui d’être plus apaisé. Çà m'a aussi permis de passer un cap dans ma tète, de me rendre compte que j'été vraiment en souffrance et qu'il fallait qu'on m'aide. J'ai compris que le cannabis me permettais de cacher mes souffrances mais me faisait aussi du mal. Bref on a pris tous les deux le meme chemin et je comprends vraiment ce que tu ressens. Je pense aussi que chaque fois qu'on refume on repousse le sevrage et les symptômes seront plus long pour disparaître pareil pour le stress (il maintient et accentue les symptômes je crois). Je te souhaite (je nous souhaite) plein de courage accroche toi et n'hésite pas à demander de l'aide.

Profil supprimé - 27/02/2018 à 06h32

Salut nicnic 31
Je te remercie pour ton réponse ca m a fait du bien de voir que je ne suis pas la seule à ressentir ça je ne pensais pas que la weed aurait autant d effets néfastes à l arrêt , je me rend compte que c vraiment de la merde , et que j ai pris la bonne décision , c très dur du coup maintenant je suis obligé d être sous xanax et de prendre des cachets por dormir pour ne pas peter les plombs je sais que mon meilleur allié c le temps mais chaque jour c très dur , je n ai plus du tout envie d fumer mais mon corps me fait du Mal d avoir prise cette decision . Bon courage à toi aussi on va s en sortir pour une meilleure vie

Profil supprimé - 27/02/2018 à 12h02

bonjour Marlene83,

je voulais juste te dire : courage tiens bon tu vas y arriver, tu as l'air motivée c'est le principal.

Juste pour apporter ma petite pierre, moi aussi j'ai arrêté, après 20 ans de consommation journalière.
J'ai arreté lors de ma première grossesse alors c'est plus facile car tu as une motivation bêton, et puis tu as tellement d'autres symptômes liés à la grossesse (nausées fatigues vertiges...etc.), que peut être que tout le reste est passé inaperçu

mais en tous cas : aujourd'hui (j'ai arrêté en 2015) je ne fume (quasi) plus, car j'arrive même à prendre quelques lattes sur le petard de mon mec sans avoir envie de fumer plus que ça. alors que je fumais 3,4 les jours normaux et beaucoup plus les we et les vacances.

Ce qui me permet de tenir : j'adore tout ce que je découvre sans fumer : ma voix est plus claire, je ne flippe plus à la seule idée de devoir répondre au téléphone le dimanche, je suis beaucoup plus active...etc etc. franchement je suis beaucuop mieux sans. moins angoissée.

COURAGE courage les filles
à +
Nina

Profil supprimé - 27/02/2018 à 14h38

@Nicnic

euh desolee pour le "les filles" tu n es surement pas une fille!!!! lol

Profil supprimé - 27/02/2018 à 16h23

Coucou les fiilles et nicnic lol !

Merci pour vos témoignages ça me fait du bien de vous lire. j'ai décidé d'arrêter de fumer demain... je suis en congé et je me rends compte que je pourrais passer mes journées à fumer.. et commater devant la télé, je ne vois plus mes amies, Je ne m'intéresse plus à rien.. je sais que la volonté est là seule solution..J'ai envie de changer et de tourner une page.
Courage à vous !

Lou.

Profil supprimé - 28/02/2018 à 07h18

Bonjour à tous
Je sors du médecin (psy spécialisé ds l addiction) il m a dit que tout les effets que j avais été normal il m a prescrit du selesta 50mg la moitié 3 fois par jour du tercian 10 à 20 gouttes par jour si grosse crise d angoisse et imovane 7, 5 mg pour dormir j ai un traitement pour 28 jours , le fait d avoir refumé 4 jours c comme si je repartais depuis le début je me rend compte que la weed c vraiment de la merde et il m'a dit que les médicaments n était pas dangereux par rapport à la weed . Tout ça pour vous dire que si vous voulez arrêter il faut le faire pour une vie meilleure et etre libre . Je ne pensais pas que je me sentirais ds cet état juste pour de la weed c maintenant que je me rend compte que la beu c vraiment de la drogue et que seule c très difficile . Il faut tenir le coup bientôt tout rentrera ds l ordre .

Marlene83

Profil supprimé - 28/02/2018 à 14h50

Bonjour, (je suis chargée de prévention en addictologie en service civique) je me permets de répondre à votre message. Avez-vous penser à vous diriger vers des ANPAA de votre région,avec médecins, infirmiers, psychologues qui sont à votre écoute et vous permettent de réaliser un sevrage plus facile, avec plus de chance de ne pas retomber dedans pour votre bien et celle de votre entourage.
Il suffit de les appeler pour prendre un premier rendez-vous et la machine est lancée ! On vous accompagne dans votre démarche de sevrage, et nous sommes en capacité de vous donner les médicaments qu'il faut pour vous apaiser sans créer une autre dépendance à un médicament. Les gens en ressortent soulagés et nous avons souvent de belles réussites... Il existe aussi les centres hospitaliers de jours proches de chez vous (les CSAPAA) ?

J'espère avoir pu vous aider, et vous souhaite tout le bonheur et courage dont vous aurez besoin dans vos démarches. Croyez en vous !