

Forums pour les consommateurs

Angoisse et colère à l'arrêt

Par Profil supprimé Posté le 17/04/2018 à 10h39

Bonjour à tous

J'ai 26 ans et cela fait quasiment 10ans que je fume quotidiennement, au moins 5 joints par jour.

Hier j'ai décidé d'arrêter car les répercussions sur ma vie sont énormes et je me gâche petit à petit, mais sûrement. Je ne veux plus vivre ça.

Mais le problème c'est que je me sens devenir bizarre, j'ai des pensées qui restent dans ma tête. J'ai envie de tout casser, les gens m'enervent et j'ai envie de leur faire du mal.

J'ai peur de tout, comme si le fait de ne plus être sous emprise me mettait à nu et me rendait très vulnérable.

J'ai du mal à savoir qui je suis et à analyser ce qui se passe dans ma tête, savoir si je pense vrai ou pas. J'ai l'impression que je n'ai plus ma carapace, je ressens que les gens peuvent tout voir chez moi et ça m'angoisse profondément, ça me fait peur.

Je suis avec mon copain qui connaît mon problème avec le cannabis, il cherche à m'aider mais son regard sur moi a changé, je lui fais pitié. Ce qui me rend encore plus triste et angoissée.

Quelqu'un a vécu ça aussi ? Est ce que le fait d'arrêter me rend folle ?!Ça va passer ?

Merci d'avoir lu ce que j'avais à dire

1 réponse

Moderateur - 20/04/2018 à 10h24

Bonjour Hitgirl67,

En arrêtant le cannabis vous vous créez un stress et vous vous enlevez une camisole chimique. Pour un temps vous allez vous sentir en effet beaucoup plus sur les nerfs et vulnérable. Cela va passer mais laissez-vous un peu de temps.

Comme vous semblez particulièrement sensible et vulnérable je vous recommanderais tout de même de prendre contact avec un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) pour vous faire aider. En effet, arrêter le cannabis ne rend pas fou mais peut être l'occasion de décompensations psychiques chez les personnes fragiles. Or, si cela arrivait, la présence de professionnels permet d'en limiter la portée et de favoriser un bon rétablissement.

En théorie vous devriez être aujourd'hui à votre 3e ou 4e jour d'arrêt. Si c'est bien le cas c'est la période la plus difficile. Nous sommes de tout cœur avec vous. Faites-vous confiance sur votre choix d'arrêter : cela va vous libérer d'un poids et bientôt vous en sentirez de grands bénéfices.

Bon courage et j'espère au plaisir de vous lire bientôt, même dans l'hypothèse où vous n'auriez pour l'instant pas réussi à arrêter. Nous restons attentifs.

Cordialement,

le modérateur.