

## SEVRAGE DIFFICILE

---

Par [Profil supprimé](#) Posté le 23/06/2018 à 00h32

Bonjour à tous!

Je m'appelle Mel et j'ai 26 ans. Pour faire court et sans entrer dans les détails.. je suis une fumeuse régulière de cannabis depuis maintenant 10 ans à hauteur de 6/8 joints par jour.

J'ai déjà tenté une bonne dizaine de fois d'arrêter, malheureusement sans succès.

Hier j'ai pris la décision de tout arrêter une fois de plus, et cette fois-ci je sais que c'est la bonne.. Je déménage dans un autre pays dans 5 jours, je veux tout recommencer sur des bases saines..

Le problème c'est qu'à court terme, le plus difficile ce sont les symptômes du sevrage.. nausées, vomissements, crises d'angoisses, aucune énergie, sueurs, insomnies, aucun appétit (ne peut littéralement rien avaler), pleurer à tout va.. bref voilà dans l'état dans lequel je suis depuis 24h.

Je pense que cette fois, de passer de 8 joints par jour à 0, mon corps ne l'a absolument pas supporté. (Les fois précédentes où j'avais arrêté je ne fumais que 2/3 par soir, donc les effets étaient moindres)

Je culpabilise énormément car du coup, ne pouvant clairement pas supporter ça (un peu le même sentiment d'une descente à l'extasy, vous savez quand vous creuser de l'intérieur???) et bien du coup je me suis autorisé un joint ce soir, juste pour me détendre et tempérer un peu les effets du sevrage.. mais je culpabilise à mort.. j'ai l'impression d'avoir déjà échoué..

Du coup, c'est là que j'ai besoin de vos conseils! Avez-vous déjà été dans la même situation? Un sevrage assez difficile physiquement? Qu'est ce qui peut permettre d'atténuer ces symptômes ? Principalement les nausées/vomissements et sueurs-tremblements! Enfin quelque chose qui me permette de ne plus avoir l'impression de creuser de l'intérieur 😞

Ensuite sur le long terme? Je n'ai jamais réussi à passer le cap des 3 mois d'abstinence. Au début les deux premiers mois, c'est génial, pleine de motivation, d'énergie, d'ambitions.. bien dans ma peau, ultra heureuse.. et puis bam.. première contrariété, difficulté.. je replonge.

Ceci dit le plus important pour le moment, ce sont vos conseils pour faire passer ou atténuer le manque physique.. car vraiment, c'est horrible.

Merci d'avancexx