

## TÉMOIGNAGE DES EFFETS DU SEVRAGE CANABIS BEUH

---

Par Profil supprimé Postée le 25/07/2018 14:10

Bonjour, à tous ,

J'ai 30 ans et j'ai fumé pendant un peu plus de 10ans à raison sur la fin de 6-10 joints par jour ...

j'ai simplement arrêté du jour au lendemain, j'avoue que les effets secondaires sont parfois violent mais il faut en passer par là !

Ça fait 15 jours que j'ai stoppé radicalement ( volonté ) , j'en avais marre de rester devant ma télé à attendre que le temps passe ( j'ai un boulot à responsabilité, cela ne m'a jamais empêché de fumer ) et marre de ne pas sortir et de louper ses conquêtes par flemme de sortir ...

Je me cachais la vérité en me réconfortant dans le bedo, c'est sûr que mon joint à la main je me sentais bien et je dormais facilement comme tous fumeurs mais stop !!

Ce dont on ne parle pas assez c'est des effets du sevrage qui pour moi sont :

Les 4-7 premiers jours : crise d'angoisse ( impossible de mettre le nez dehors sans paniquer même accompagné )

Le cœur qui bat, une transpiration excessive, la diarrhée, bien entendu du mal à m'endormir même si je baille et une perte de poids et d'appétit ! J'ai même eu quelques tremblements passagers ( des paupières et mains les 2-3 premiers jours )

De 7-15 jours : je me sens mieux je peux ressortir ( même si dans ma tête j'ai encore une petite crainte d'être Mal dans la rue ou les transports en communs ) mais il n'y a pas photo je commence à me sentir libre, j'ai toujours la diarrhée, je retrouve l'appétit Mon poids se stabilise ( sans regrossir pour le moment mais je ne maigris plus ) j'ai même fait un rêve dont je me souviens ????????

Je fume toujours le tabac ( trop hard de tout stopper directement ) je fume même plus de clope qu'avant ( mais ça je m'y attaquerai plus tard )

Voilà où j'en suis après 15 jours sans fumer de beuh ou shit !

Je n'ai plus l'envie d'allumer un joint même dans les moments où je suis seul devant ma console ! ( et pourtant j'habite avec mon frère qui a la même consommation que j'avais et pourtant ça ne me gêne pas je m'écarte juste mais ça ne me tente plus )

Ne vous inquiétez pas d'avoir des effets de sevrage assez violents en fonction des individus, il faut les accepter et se dire que ça va passer d'ici quelques jours !

Pour ma part le fait d'être dans des lieux que je connaissais était très rassurant et au contraire dès que j'allais dans des lieux inconnus c'est là où je paniquais et il fallait que j'en rentre chez moi !

La volonté a maintenant pris le dessus tout comme les effets positifs de l'arrêt ( économies entre 80 et 120€ par semaine, et bien-être évident qui commence à revenir, tout comme le contrôle de mon corps )

Je ressens l'effet de la faim et je rêve à nouveau...

Pour m'aider j'ai fait des exercices de respiration et j'ai même ( sur les conseils d'un médecin ) écouté des vidéos du style : « relaxation nouvelle vie » ( dispo sur YouTube etc ) ce qui marche vraiment pour m'endormir ( alors qu'il y avait pas plus septique que moi concernant ce type de vidéo/son )

J'espère que mon récit peut rassurer quelques uns et vous motiver à continuer dans votre décision d'arrêter Je vous tiendrez au courant de la suite de l'aventure des jours à venir !

Si quelqu'un veut en parler n'hésitez pas à m'en faire part, j'ai moi-même été très rassuré de lire certains témoignages car dans mes débuts je ne comprenais pas ce qu'il m'arrivait ...

Courage à tous ceux qui sont dans le même état c'est pas évident et je trouve qu'on ne parle pas assez des effets du sevrage

Pour finir gardez la volonté et dites vous que c'est QUE POUR VOTRE BIEN

---

### Mise en ligne le 27/07/2018

Bonjour,

Nous vous remercions pour ce témoignage très précis, très nourri, sorte de « journal de bord » de votre sevrage. Nous vous rejoignons dans l'idée que de vous lire pourrait aider certaines personnes à passer le cap ou à maintenir leurs efforts dans l'arrêt. Pour que vous puissiez échanger avec d'autres internautes sur vos expériences réciproques, nous vous laissons le soin de « copier/coller » votre message dans la rubrique des « Forums » dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Votre descriptif des effets possibles du sevrage est assez complet : angoisses, transpiration excessive, troubles du sommeil, tremblements, baisse de l'appétit donc perte de poids... Peuvent s'y ajouter pour certains de l'agitation, de l'irritabilité, des migraines, des

nausées, des difficultés de concentration, de la fatigue... Tous ces symptômes et leur intensité sont bien sûr variables d'une personne à l'autre. Lorsqu'ils sont trop difficiles à vivre, qu'ils compromettent l'arrêt des consommations, alors une aide extérieure peut s'avérer nécessaire.

Vous évoquez des exercices de respiration conseillés par un médecin, ce peut être en fait tout ce qui peut apporter du bien-être, du confort, selon les goûts et les possibilités de chacun. Il existe aussi la possibilité de se rapprocher de professionnels plus spécialisés en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ou en CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) pour les plus jeunes. Au cas par cas des difficultés rencontrées et dans le souci de considérer la personne dans sa globalité, des accompagnements adaptés peuvent être mis en place de manière individuelle, confidentielle et gratuite à tous ceux qui le demandent.

Nous vous souhaitons très bonne continuation dans votre démarche et restons bien sûr disponibles dans le cas où vous auriez besoin de revenir vers notre service, pour vous ou pour un proche.

Cordialement.

---

#### **En savoir plus :**

- "Les forums de discussion"