© Drogues Info Service - 29 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Manque nicotine, ou canabis

Par Profil supprimé Postée le 17/01/2019 20:40

Bonsoir, j ais décidé d arrêter de fumer.
Je suis gros consommateur, depuis l adolescence,en banlieue, et j ais 37 ans.
J ais toujours fumé, et travaillé sans modération...
A mes 33 ans, j ais arrêter la combustion, ainsi que la consomation de cannabis.
Je fumé de l herbe locale et donc autoproduite.
Me croyant sorti d affaire, 3 ans après, donc il y a 1 an, en gros, j ais repris un ptit joint le soir, qui s est vite transformé en addiction comme si j avais jamais stoppé... A part que je ne fumé plus en journée quand je ne suis pas chez moi, et plus de cigarettes à part pour rouler.
J arrête donc et j espère, cette fois définitivement.
Je suis déjà passé là, et j étais surpris de la difficulté relative, en rapport à ce qu on veut nous faire croire.
Mais un peut stressant quand même.
Dis on que 15 ans de débauche, oublié en 15 jours, C est quand même pas la mort. J ais peut être de la chance ou autre...
J ais l impression qu aujourd hui on est tellement dans le confort, qu on ne supporte plus le moindre petit désagrément...
Il n y a pas si longtemps, la meilleure façon de sevrer un heroinoman, étais camisole et piece capitonnée...
Aujourd hui, j ais perdu une amie, qui, après 3 ans de methadone, et subutex, a été victime d un arrêt de son cœur en dormant... Je ne sais pas si un addictologue, donne plusieurs choix à un patient...
Mais la n est pas ma question.
Je me demande objectivement, si, à part l évacuation des toxines, qui est du à la drogue, le gros de mes simptomes ne viendrais pas de la nicotine...
Stress et insomnie...
Et en y réfléchissant bien, et ayant déjà consommé des substances plus dynamisant es, (coke, amphet...), et dont chaque prise me donne le sentiment d être justement en manque d herbe...
Ne serait il pas possible de s imaginer être sous un produit, pour mieux supporter le manque, voir y trouver un côté choisis, et donc agréable, plus tôt que de s appitoyer en disant, C est trop dure...

C est juste une idée comme ça...
En tout cas pour moi, ça va vite, comme en teuf...
Mais selon vous, avec votre expérience, mon manque viens de l herbe, ou de la nicotine ?
Merci

Mise en ligne le 18/01/2019

Bonjour,

Nous comprenons une volonté de mettre un terme définitif à votre consommation après un parcours de consommateur régulier, un arrêt de 3 années et une reprise.

Les symptômes que vous décrivez, comme le stress et l'insomnie, pourraient aussi bien venir de l'arrêt du tabac que celui du cannabis car ils sont fréquemment observés au sevrage de l'un comme de l'autre. Il est effectivement difficile de faire la part entre ce qui provient de l'arrêt de chaque produit distinctement, l'anxiété pouvant être générée par ailleurs, par d'autres éléments de votre vie au quotidien.

Concernant l'idée que vous développez "imaginer être sous un produit", nous ne sommes pas sûrs de bien comprendre ce que vous voulez dire.

Si vous voulez simplement évoquer que consommer un autre produit pourrait aider à réduire la sensation de manque de cannabis ou de tabac, dans la mesure où le symptôme ressenti relève de l'anxiété et de l'insomnie, vous pouvez alors vous rapprocher d'un professionnel de santé (pharmacien ou médecin) qui pourra vous préconiser un traitement ponctuel pour vous apaiser et faire face aux troubles du sommeil.

Si vous voulez dire que l'imaginaire pourrait, par la force de persuasion, vous permettre d'imiter l'effet d'un produit et provoquer un apaisement, nous ne disposons pas de données à ce sujet.

Si la volonté et le sens que vous allez donner à cet arrêt sont des éléments essentiels dans la réussite, le soutien peut être utile dans certains cas. Aussi, il est utile de savoir qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui disposent de professionnels spécialisés sur les questions de dépendance avec qui vous pourriez évoquer vos questions. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites.

Ne disposant d'aucune indication géographique vous concernant, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche le cas échéant.

Si vous le souhaitez, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite 7 jours sur 7 au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service