FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊT DU CANNABIS

Par Profil supprimé Posté le 01/09/2019 à 14h01

Bonjour, voilà maintenant 2 semaine que j'ai arrêté de fumé le joint, j'ai commencé à fumé à mes 18 ans comme beaucoup de personne au début c'etais De temps en temps puis très vite c'est devenue régulier, au plus fort de ma consommation je roulé tout les heures quand la fonsdé commencer à baisser, aujourd'hui j'ai 24 ans et j'ai décidé de profiter de mes vacance dans le sud pour me sevré, sa fait donc 2 semaine que j'ai rien fumé au début tout aller bien même un peut Trop bien car j'occupais mes journées et je pensais pas a fumé, j'ai recommencé à faire des rêve et je me sentais bien, mais depuis que je suis rentré reprise de habitude et tout n'est plus si facile la tentation est de retour les nuit blanche aussi et hier sans aucune raison alors que j'avais passer une bonne journée le soir je me suis sentie déprimé j'avais envie de pleurer sans aucune raison j'ai de besoins de m'exprimer sur mon cas pour me sentir mieux même si j'évite suis pas le seul dans ce cas j'ai vraiment peur de craqué car mes anciens dealeur sont en face de chez moi et chaque jour je suis obligé de passer devant le point de vente

10 RÉPONSES

Profil supprimé - 04/09/2019 à 16h28

bonjour Teddy67,je me presente j'ai 44 ans et je suis completement accro au cannabis,j'ai envie d'arreter mais ca ne dure pas plus d'un jour,apres je me sent mal,j'ai des crises d'angoisse,je fait des cauchemars,j'ai froid,je transpire...
j'ai pris rdv avec un addictologue en esperant qu'il pourra m'aider,mais le pire c'est que je prends un traitement psychiatgique et je bois aussi quelques biere.tout ca n'arrange pas les chose,enfin bref je suis tres motiver a arreter de fumer au moins dix joints par jours,mon porte feuille en prends un coup,j'ai des dettes de shit,je ne peux pas arreter sans aide,j'aimerais tellement discuter ou rencontrer des gens dans le meme cas que moi afin d'en discuter,et pourquoi pas trouver une solution!

Profil supprimé - 05/09/2019 à 17h14

Yoo Jessy je te comprend totalement car j'avais les mêmes effets, comme j'ai dit dans mon message j'ai réussi à arrêter grâce à mes vacance car dans le sud je ne connaissais aucun fournisseur, du coup même si tu peut pas aller aussi loins je te conseil de t'éloigner de chez toi de te prendre 2 voir 3 semaine de vacance et d'aller te ressourcer là ou tu connais aucun fournisseur, les premier jour pourrais êtres dur mais il faut occuper tes journées (piscine, activité, sortie nature) le plus dur dans l'arret Se sont l'es habitude que tu as pris avec le cannabis par exemple si tu a pris l'habitude de te fumé un joint devant la télé le soir pendant se séjour ne regarde pas la télé et sort faire un tours, je t'avoue que la première semaine j'ai compenser le manque par la desperados j'avais du mal à dormir du coup je m'endormais à 6H et je dormais jusqu'à midi, l'aprèsmidi je m'occupais pour ne pas y pensais, hier j'ai craqué je suis aller chercher 10€ de shit pendant tout m'en joint je me suis aperçu que je n'aimer plus cette état de défonce j'ai réfléchie pendant 1 heure et je suis arriver à la conclusion que je préférais êtres sobre que defoncé j'ai donc jetter le 10 balle par terre et je m'en sent beaucoup mieux comme si c'etais une Révélation, je te laisse mon adresse mail si tu veux on peut s'echanger Nos numéro par mail pour mieux en discuter force à toi et bon courage

Profil supprimé - 05/09/2019 à 23h46

Salut Teddy67 et Jessymac,

J'avais écris un message de 2h mais le site a du beuguer

Alors je l'a fait courte s'te fois.

Fumer n'est pas un mal tant que ça n'impacte pas sur la vie de tous les jours...

Amis / Travail / PORTE MONNAIE

En Hollande c'est légale et tout se passe bien

Suffit de savoir gérer ses doses comme l'alcoolique avec sa bouteille !!

Courage à vous

Moderateur - 06/09/2019 à 18h11

Bonjour Teddy67,

Comme vous l'aurez vu votre adresse email n'a pas été publiée. En effet nos forums sont anonymes pour la sécurité de tous. J'espère que vous comprendrez et je vous invite, ainsi que jessymac, à continuer votre conversation ici.

Par ailleurs bravo pour votre arrêt et pour avoir résisté avant-hier ! Quand cela ne va pas n'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h) ou à utiliser notre chat. En parler cela peut aider à faire passer le manque.

Vous êtes déterminé, vous réfléchissez : vous avez vraiment de beaux atouts de votre côté pour y arriver. Tenez-bon, ces envies vont finir par passer.

Par contre si vous avez l'impression de vous enfoncer dans une sorte de dépression, n'hésitez pas à aller consulter. Vous pouvez être aidé là-aussi. Nous pouvons vous donner des adresses de centres de soins spécialisés dans les addictions aussi si vous en avez besoin.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 06/09/2019 à 19h21

A mon avis salutations je vois 2 probabilité, la premières étant que tu ne fume pas la deuxième que tu est fumeur débutant, aucun rapport avec la Hollande car labas aussi pas Mali de gens veulent s'en sortir de cette addiction alors continue de fumé on en reparlera dans quelque année quand tu n'aura plus de vie sociale et je t'en redemanderais si fumé n'est pas un mal, je pense que ton message ne partais pas d'une Mauvaise intention mais je l'es trouve pas très utile!

Bien cordialement à toi peace

Profil supprimé - 08/09/2019 à 08h42

Bonjour,
J'ai arrêté de fumer du cannabis il y a maintenant près d'un mois. Ma période de sevrage devrait donc être bientôt terminée si l'on considère qu'elle dure 4 semaines au maximum. J'ai fumé quotidiennement pendant plus de 8 ans, au début c'était vraiment une activité "sociale", je détestais fumer seul. Et puis à cause de mes problèmes de sommeil, je me suis mis à fumer le soir avant de dormir, cela m'aidait vraiment pour cela. Et puis il y a quelques mois, j'ai commencé à fumer une herbe qui me semblait un peu bizarre (très forte, pas de goût, pas d'odeur ou presque, très cristalisée). Je bossais beaucoup et après 5 jours de vacances, des fourmillements sont apparus au niveau de ma jambe droite. Cela m'a fait paniquer (trop) mais bon ça m'a poussé à arrêter de fumer. Des amis ont eu eux aussi eu des sensations bizarres en fumant ce même produit, (surtout des douleurs difficiles à décrire au niveau de la jambe).
Mon médecin m'a mis sous Seresta pour m'aider à me sevrer. Les 10 premiers jours m'ont paru très faciles et puis retour au travail et des douleurs très dures à supporter dans le bras droit, les épaules, le dos. Grosse grosse migraine juste une après-midi aussi. Plein d'examens médicaux et aucun n'a montré de problème significatif. J'ai vu plein de médecins, beaucoup de médicaments différents prescrits, les interactions ont peut-être pas aidé non plus.
Ces fourmillements continuent et je ne sais pas trop quoi faire avec le Seresta, maintenant. Cela diminue ces fourmillements mais je dors très bizarrement (je m'endors très vite mais rêves bizarres et j'arrive pas à dormir plus de 5 heures par nuit alors que je me sens crevé juste avant d'aller me coucher.
Pas envie de passer d'une addiction au cannabis pour passer à celle du Seresta, donc un médecin m'a prescrit de l'Atarax, qui est censé ne pas être addictif. Sauf que ce médoc (que j'avais déjà pris ponctuellement par le passé) me semble inefficace, enfin sur moi en tout cas. Au boulot, j'arrive à gérer mais dès que je suis tout seul : déprime sévère et grosse instabilité. Je suis très isolé là où je vis. Quand on dit que fumer du cannabis c'est anodin, je pense qu'on se trompe surtout quand on tombe sur des produits de mauvaise qualité (et ça on le choisit pas vraiment).
J'ai vraiment plus envie de fumer, ça c'est réglé mais je voudrais pouvoir trouver une solution pour dormir correctement (sans médoc addictif ou avec effets secondaires pénibles).
Merci pour vos éventuelles réponses

Mark

Profil supprimé - 09/09/2019 à 19h49

salut Mark! j'esaaie d'arreter mais je n'y arrive pas pour l'instant,je prends aussi du seresta 50 deux comprimer par jour,mais le manque se fait sentir tout le temps,j'ai aussi des fois des fourmillement dans les jambes et d'enorme crise d'angoisse alors que je n'ai meme pas arreter,je fume depuis plusieurs annees donc je suis tres habituer.en faite j'ai peur des symptomes de l'arret du manque,je ne sais pas comment faire,jaimerais etre a ta place et reussir a arreter mais helas c'est dure pour moi,il faut surment que je fixe une date pour arreter que je me prepare a l'avance pour pas trop etre impacté par les symptomes de l'arret,merci pour ton temoignage ainsi qu'a TEddy.

Profil supprimé - 10/09/2019 à 11h06

ReSalut Teddy67,

Je sais de quoi je parle étant fumeuse depuis plus de 15 ans exclusivement de Cannabis. Ni cigarettes ou autre drogue dur.

Voilà maintenant 1 semaine passée que je ne fume plus, ma vie sociale se porte très bien depuis toujours, je fais ce sevrage par obligation, cependant pour moi fumer est une mauvaise habitude difficile à enlever, mais nécessaire.

Je tourne en rond chaque fois que je met dans cette situation sans parler des cauchemars et des sauts d'humeurs tantôt dépressif tantôt

agressif, pour avoir déjà consulté pour ça mon propre médecin m'a dit clairement que c'était soit "fumer raisonnablement comme à mon habitude c'est à dire 3/4 joints par jour avec des microdoses psychologiques soit Tranxen, Valium ou Atarax comme Mark"

Étant donné qu'être sous cachetons ne m'intéresse pas, devenir un légume n'étant pas dans mes projets je préfères fumer "raisonnablement" et tout va bien dans ma vie Hors mis le faite de nourrir un probable cancer.

La drogue pour moi n'est ni plus ni moins qu'un plaisir que je m'accorde et dont biensur je suis devenue dépendante, je ne me vois pas différente de celui qui se goinfre de chocolat nourrissant un diabète ou de celui qui se nourrit de malbouffe à cholestérol etc... Chaques produits de la vie du quotidien pris en excès est nocif pour la santé !

Nous sommes sur un forum prônant l'arrêt de cette drogue alors biensur je conseil à tout le monde de ne pas commencer cette saleté mais à celui qui est déjà addict : qu'il se régule et se forge une volonté d'arrêter si son quotidien en subit les conséquences.

Cordialement

Profil supprimé - 10/09/2019 à 12h51

Ré salut salutations.

Bon après c’est vrais que mon dernier message n’etais Pas très bon (saut d’humeur et un peut énerver et te répondant) je comprend que ce que tu veux me dire et tu a sa raison, si moi j’ai eu la chance d’arrêter en un coup du jour au lendemain il est vrais que est pas si facile pour tout le monde, et encore une fois tu a raison quand tu parle de régulation il est claire que c’est mieux de savoir se réguler et de fumé que le soir après une dur journée plutôt que toute là journée et dés le réveil, à toi a mark et à Jessy je vous shouaite vraiment de vous en sortir et de pas faire-valoir la même erreur que moi vous coupé socialement et tout le tralala. Il est vrais que perso moi aussi je suis plutôt contre les médicaments qui sont pleins de truc chimique contrairement à notre bien aimé marijuanas encore pleins de courage à vous peace

---

Profil supprimé - 12/09/2019 à 18h51

Bonjour à tous,
Pour moi le Seresta c'est terminé maintenant. Je suis d'accord pour dire que les médicaments ne sont pas forcément mieux, cela peut simplement aider à faire la transition. A couper avec l'habitude de fumer son joint pour dormir, pour mater un film.
50 mg de Seresta par jour ça fait vraiment beaucoup par contre, pour répondre à un témoignage ci-dessus. C'est un médoc très addictif faut vraiment faire attention.
L'arrêt du cannabis peut révéler certaines choses, problèmes psychologiques ou physiques. Pour moi ça a plutôt été le deuxième cas.
Les fourmillements peuvent être le signe du début d'un problème neurologique à ne pas négliger, faut pas hésiter à aller voir un neurologue si ça persiste. Il pourra prescrire des médocs qui pourront agir contre ces fourmillements, qui peuvent être aggravés par les anxiolytiques, une mauvaise alimentation, la chaleur... (Fumer n'est pas le seul coupable quand t'as des problèmes de santé mais cela y contribue quand même pas mal).
Fumer c est comme boire, c'est quand cela devient excessif que ça devient vraiment problématique. J'ai beaucoup d'amis qui fument ponctuellement et pas de souci pour eux.
Le sevrage est censé durer un mois pas plus. Donc les médocs je pense qua la fin du sevrage faut arrêter.
Après faut accepter de retrouver la réalité, accepter de pas très bien dormir parfois, il y a pire dans la vie.
Et puis bien s'entourer, et pas hésiter à dire la réalité de ce qu'on vit à nos proches, ceux qui vous jugeront pas.
Bon courage à tous !