FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRET DIFFICILE

Par Didib91 Posté le 27/03/2020 à 11h02

Bonjour j'ai 29ans je consomme du cannabis quotidiennement depuis la seconde a raison de 4 à 10 pet par jour. Voilà 3 semaines que j'ai arrêté totalement ma consommation. C'est la 3e fois que je tente le coup les deux premières fois m'ont permis de diminuer énormément mais ce sont quand même soldées sur des reprises. Dans mon entourage, mes frères et sœurs mes amis et même ma compagne fume du cannabis quotidiennement. Si je vous contacte c'est parce que je ressens énormément de désordre que ce soit au niveau de mon cœur (palpitations) de ma gorge (tout le temps une sensation de glaire dans la gorge qui ne part pas) de mon ventre (pas d'appétit puis d'un coup j'en ai et quand je mange j'ai l'impression d'être gonflé, viens ensuite les nausées accompagnées de migraine). J'ai des sueurs (froides et malodorantes) et mon sommeil se coupe toutes les nuits.
Avec le coronavirus, mon anxiété est à son comble et je n'ai pas envie de reprendre mais toute ma vie le cannabis m'a permis (ou pas) de me calmer voir de m'adoucir (étant d'une nature colérique de base) ça a été mon relaxant pendant plus de 10ans.
Je fais du sport pour compenser mais les gènes restent. Je pense que mon anxiété y est pour quelque chose, cela a été confirmé par mon médecin qui m'a donné du stresam (sauf que le médicament me shoote tellement que je deviens une loque!!!) Mais celui ci 'm'a quand même conseillé de ne pas me mettre en état de manque si je n'arrive pas à me calmer et que je cite :"fumer un joint ne me fera pas de mal" chose que je n'ai pas envie de faire vu que je voudrais retrouver un mode de vie sain enfin voilà.
J'aimerais savoir si ce que je ressens est normal svp.

1 RÉPONSE

Moderateur - 27/03/2020 à 11h59

Bonjour,

Oui vos symptômes (sueurs, insomnies, glaires, troubles de l'appétit, tachycardie, etc.) sont bien des symptômes associés à l'arrêt du cannabis. Cependant ces symptômes varient fortement d'une personne à l'autre et chez vous ils semblent persister plus longtemps que la moyenne pour certains (les symptômes physiques) tandis qu'il est plutôt normal d'avoir encore des troubles du sommeil à 3 semaines d'arrêt.

Indéniablement ce qui perturbe votre sevrage et en aggrave les symptômes c'est le stress. C'est probablement ce que vous devez essayer de traiter en priorité. Pas en refumant un joint comme vous le suggère votre médecin mais en prenant un traitement contre l'anxiété et en ayant des activités qui vous permettent de vous détendre. Il existe plein de méthodes de relaxation que vous pouvez trouver sur internet. Mais aussi essayez d'avoir des activités qui vous détendent : le sport effectivement, et des loisirs que vous aimez bien et réalisables chez vous. Enfin, si le traitement proposé par votre médecin ne vous convient pas essayez d'en demander un autre.

Parmi les déclencheurs de votre stress il n'y a pas que le coronavirus. Il y a aussi - et surtout - la consommation de vos proches. Comme vous dites vous êtes entouré de consommateurs quotidiens et cela fait peser un poids supplémentaire sur vous. Une stratégie est d'essayer des les éviter le plus possible pour le moment, ensuite de leur demander de ne pas consommer en votre présence pendant votre période de sevrage et même loin de vous pour que vous ne soyez pas exposé à la fumée du cannabis. Vous verrez que certains ne le feront pas vraiment, ce qui peut être un facteur de "tri" dans vos relations (on ne peut pas trier ses frères et sœurs mais on peut avoir de sérieuses discussions sur leurs intentions). Enfin prenez du recul par rapport à eux dans le sens de les regarder différemment, de percevoir les effets des joints sur eux ou leur relation au cannabis pour voir si c'est vraiment ce dont vous avez envie.

Sur un plan psychologique, si vous sentez la pression monter, votre cœur s'emballer et éventuellement si vous ressentez un poids sur la poitrine c'est une attaque de panique, du stress. Ce n'est pas le coronavirus. Quand cela arrive concentrez-vous sur votre respiration pour vous calmer (essayez de ralentir) et surtout laissez passer toutes les pensées négatives ou la panique qui pourrait vous gagner. Laissez couler ces pensées qui ne sont que des pensées. Dites-vous que cela va passer rapidement et essayez de faire diversion en vous occupant.

Enfin, n'oubliez pas de vous féliciter pour ces 3 semaines d'arrêt. Bravo ! Les symptômes que vous ressentez ne peuvent que passer si vous tenez le coup et dites-vous que c'est bientôt la fin de la période désagréable. Vous allez bientôt vous sentir libéré, plus léger et vous pourrez pleinement profiter de votre nouvelle vie.

Cordialement,

le modérateur.