FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE

Par Profil supprimé Posté le 25/04/2020 à 14h40

Bonjour je m'appelle Manon et je consommais du cannabis depuis l'âge de 14/15 ans j'en es 26. 10 ans de cannabis et j'ai arrêter brutalement de ma volonté il y a 3 mois car j'en avais marre.
J'ai écraser mon dernier joint en me disant que c'était le dernier et cela ne me manque pas du tout. Par contre , depuis 3 mois les maux de tête , angoisses , moral a 0 ne s'en vont pas , en plus avec le confinement c'est compliqué.
Sachant que j'avais arrêter brutalement sans aide au bout d'un mois j'ai décidé d'en parler à mon médecin car j'étais en dépression et comprenez pas ce qui m'arriver(je suis venue sur votre site pour me rassurer vis à vis de mes symptômes) le médecin m'a prescrit un atarax le soir mais les maux de tête et angoisses ne partent pas et moralement sa deviens de plus en plu dure de vivre avec ça. Les maux de têtes (sentiment d'avoir de l'électricité dans le cerveau , douleurs dans la tête , sentiment de tomber dans le vide...) sont omniprésents.
Tout le monde m'a dis tu va voir quand tu va arrêter tu sera mieux etc.. honnêtement depuis 3 mois pour rien au monde je refumerais mais en aucun cas je trouve de point positifs car je me sent handicapé par tout ce qu'il m'arrive et n'apprécie rien.
Est il normal qu'au bout de 3 mois je soit encore comme ça ?
J'ai peur de rester bloqué comme ça toute ma vie ?!
Moi qui été connue pour être une fille pleine de vie , à rigoler a bouger dans tout les sens moi je vous dirais à l'heure d'aujourd'hui que je vie , je travaille parce qu'il le faut mais ma vie a basculé depuis mon arrêt.

J'ai souvent lu qu'au bout d'un mois et quelques les symptômes disparaissaient puis je me dis 10 ans de consommation quotidienne (2 joint par iour 3 Joints le week end)pour 3 mois d'arrêt peut être que mon corps et mon cerveau ont besoin de plus ? Je sais pas..

Ps: mon médecin me dis de me rapprocher d'un addictologue ou d'un centre accompagnement d'addictologie ce que j'ai fait. Les centres à côtés de chez moi sont débordés pas une place avant 2 mois les addictologues pareil donc je me retrouve seule et c'est en ce moment que j'ai besoin d'aide malheureusement pas dans 2 mois , c'est dommage!

399 RÉPONSES

Ben64 - 27/04/2020 à 22h35

Salut Manon je suis à peu près comme toi, 20 ans de fume et j'ai arrêté brutalement suite à une grosse crise de panique depuis 2 mois passé. Je moins d'angoisse qu'au début quand même ! Mais des fois d'un coup je sens je pense l'angoisse monté, pas bien je sais pas pourquoi, petite pointe au thorax coup de chaud etc. Je pense que c'est le sevrage mais c'est vrai qu'avant j'avais la patate comme toi. C'est long !

Profil supprimé - 28/04/2020 à 10h07

Coucou ben64

Merci de ta réponse , sa fais « du bien « de savoir que je suis pas seule dans cette situation car c'est angoissant et j'ai peur d'avoir toutes les maladies de la terre depuis qui m'arrive ça. Moi qui est toujours été pleine de vie à fond les ballons , sa a eu un impact dans ma vie et des fois je comprend pas ce qui se passe dans mon cerveau et mon corps.

Tu t'es fait aider avec des médicaments ou spécialistes ?
Tes symptômes été quoi ?
Merci

Ben64 - 28/04/2020 à 10h16

Non pas de médecin rien, ça peut aller très bien et d'un coup le blouz, petite montée d'angoisse douleur poitrine l'impression que je vais y passé et ça passe. C'est vraiment lourd, après c'est moins violent qu'avant j'avoue mais c'est lourd. Et comment ça va et tes symptômes ?

Profil supprimé - 28/04/2020 à 10h39

Tu as eu du courage de faire sa tout seul bravo !! Moi au bout d'un mois j'étais tellement en pleure avec plus aucune envie , les crises d'angoisses que le médecin m'a prescrit atarax que je prend le soir et sa ma beaucoup aider , il n'y a aucun effet d'addiction avec ce médicament mais sa détend énormément.

Le 4 mai sa fera 4 mois que j'ai arrêté maintenant et les symptômes présents sont maux de tête électricité dans la tête et l'angoisse qui me prend en voiture , dans mon lit , et après sa passe. C'est vrai que les crises d'angoisses sont moins fortes et moins présentes qu'au début mais c'est compliqué à gérer selon où je suis , vivement que sa passe!

Profil supprimé - 28/04/2020 à 10h43

Le plus dur c'est le moral en faite , j'aurais jamais pensé que sa fasse ça. Des fois j'ai du mal à voir positif , à me motiver , à me rassurer , a être heureuse tout simplement et puis 1h après ça va quand j'ai de l'interaction . C'est compliqué depuis 4 mois je prend sur moi et j'attend.

Olygark - 28/04/2020 à 11h05

Bonjour, je me nomme Rémi et j'ai un problème un peu similaire.

Je fume depuis presque 10 ans , et j'ai perdu beaucoup de l'efficience de mes capacités. Je vis seule , je viens récemment de me séparer de ma copine parceque le thc m'accaparait et me fesais avoir de mauvaise réaction. Aujourd'hui en plein confinement, j'essaye de me sevrer pour reprendre le sport. Et bien que le sport me fasse un plus grand bien (et je vous le conseil pour votre morale) , je n'arrive pas à m'enlever cette sensation de vouloir passer la fumée dans mes poumons.

J'ai l'impression de tomber en dépression des que je m'arrête ne serais ce qu'une journée ! C'est pour ça que j'ai voulu partager mon histoire en tombante sur la votre. Je suis désespérée, en plus j'ai perdu mon travail à cause du confinement. J'ai vraiment l'impression d'une société sans issue , d'une cage sans barreaux.

En tout cas , courage à vous , vous n'êtes pas seul à être dans ces épreuves difficiles

---

Ben64 - 28/04/2020 à 13h05

Je pense que ça va passer, faut continuer !! Mais jamais j'aurais cru avoir ces réactions. Comme tu dis Manon l'impression que quelque chose va nous arriver, le mal être etc

---

Profil supprimé - 29/04/2020 à 22h42

Bonjour olygark

Bravo que tu es eu cette motivation pendant le confinement en plus de la rupture avec ta copine. Le fais d'arrêter brutalement le cannabis sans aide peut être compliqué car des symptômes peuvent apparaître comme les maux de tête , l'anxiété , l'angoisse et effectivement la dépression . Moi je suis passé par là aussi par la dépression et pour mon cas heureusement que mon conjoint été là car seule ç est compliqué de trouver du tonus.

Sa m'es arriver d'arrêter 1 semaine par si par là quand je fumais mais aucun symptômes , le jour où j'ai arrêter je savais dans ma tête que c'était le dernier et définitif et mon cerveau l'a enregistré dès le lendemain j'étais mal. Je pense que tu as la motivation mais ton cerveau as trop été habitué au psychotropes et que sa peut être compliqué pour ton mental.

Moi je te conseillerais même en cet période d'appeler un CSAPA à côté de chez toi voir si il reçoivent ou même par téléphone ou d'en parler à ton médecin pour te faire aider avec un petit anxiolytique ou autres. Mais en tout cas t'es sur la bonne voix il te faut juste de l'aide pour franchir le cap.

Courage à toi en tout cas

Faris5 - 30/04/2020 à 15h20

Bonjour Manon, bonjour à tous,
Si tu te sens mal et que ça n'est pas passé malgré le sevrage, je te conseillerais de voir un psychiatre pour qu'il fasse une évaluation. Il est possible que ce soit une forme de dépression ou d'anxiété qui était Masquée par le cannabis, en enlevant le cannabis les effets de la maladie se font ressentir. Il est possible que la prise de cannabis était une forme d'automédication de l'anxiété ou de la dépression. C'est vrai que ce n'est pas acceptable d'attendre deux mois quand on souffre, sinon peut-être revoir le généraliste pour lui dire ce qui ne passe pas ?

---

patience91 - 01/05/2020 à 09h09

bonjour a tous je m appel brice
j ai arrêter de fumer après 23 ans de fumeur de cannabis pour le moment et l alcool depuis le 31 mars car a force de stresser a cause du coronavirus .j ai commencer par avoir de maux de tête et céphalés suite a cela en croyant que sa pouvais venir de la résine de cannabis et de l alcool j ai décider d arrêter les 2 pour le moment au début les deux première semaine allait bien .au début de la troisième j ai commencer a avoir en plus des céphalés douleur a l arrière du coup genre engourdissement voir raideur de la nuque plus pression comme si que mon cerveau allait exploser ' picotement a l abdomen et intestin en vrac douleur infernal et pression thoracique de ouf et aussi vision floue et acouphène . et baisse d heure de sommeil 6h a 4h et a la quatrième semaine maintenant 2hde sommeil des que je me réveil pisser je ne peux plus reprendre sommeil donc je suis aller faire prise de sang et aller a l hosto il mon atarax pendant 8 jour mais le soucis g pris un quart de comprimer atarax g dormi 2h et après rien ensuite g rien pris le lendemain et encore 2h de sommeil après avant hier soir j ai pris la moitié d'un atarax g dormi de 21 h a 23h30 et ensuite quelque intermittence de 1h de sommeil deux foix .la hier soir j ai pris un demi comprimer et rebelote 2 h de sommeil et pas de sommeil après .je ne sais plus quoi faire pour retrouver au moins un sommeil de genre 5 ou 6 h de sommeil et j ai pas envie de refumer et le pire c est que je dois reprendre le taff le 11

Profil supprimé - 01/05/2020 à 20h34

Bonjour Faris
Merci de ta réponse , effectivement je me suis rapproché de mon médecin traitant que je voit encore lundi matin et pour elle c'est pas une dépression car c'est vrai que selon les jours je me sent bien je pete la forme et que dès que je suis plus occupée je suis pas très bien.
J'ai toujours été anxieuse , stressée je grince des dents depuis des années je me bloque les cervicales très souvent tellement que je suis tendue , je fais de l'echzema en période de stress... et là sans cannabis depuis 4 mois je ne gère pas l'anxiété je pense.

Honnêtement j'ai pensé à voir un psychiatre mais j'ai encore des appriori à savoir si c'est la bonne personne vers qui me tourner ? Quel es le rôle du psychiatre dans mon sevrage ? Est ce la bonne personne vers qui allez dans cette période ? Je sais pas car j'y suis jamais allez...

Profil supprimé - 01/05/2020 à 20h38

Bonjour patience91

Effectivement le sevrage joue un rôle important dans le sommeil et à vrai dire moi a contrario j'ai eu une fatigue intense à dormir n'importe quand et en prenant atarax sa m'endormmer encore plus.
Après j'ai vu qu'il y a l'alcool aussi dans ton sevrage en plus du cannabis , je pense que tu devrais revoir ton médecin ou un centre CSAPA pour leur explique la situation , mais n'attend pas le 11 mai de reprendre le boulot. Je sais qu'avec le confinement c'est plus compliqué d'avoir des rdv mais profite en que tu boss pas pour t'aider dans ton sevrage car quand tu va devoir reprendre le travail cava être compliqué pour toi.

Faris5 - 01/05/2020 à 21h53

Bonjour Brice,
Toutes mes félicitations pour votre arrêt. Effectivement ça a l'air d'être très difficile ces insomnies et ces symptômes. Avez-vous la possibilité de retourner voir un médecin pour qu'il vous prescrive un somnifère ? Ça pourrait vous aider à retrouver le sommeil le temps de dépasser cette période difficile.
Vous dites que vous avez arrêté l'alcool, je ne connais pas votre consommation, mais en cas d'addiction, il est recommandé d'avoir un suivi médical à l'arrêt. L'arrêt de l'alcool étant plus traumatisant pour le corps (sevrage physique) et il existe des risques de complications. Si ça ne va toujours pas le 11, n'hésitez surtout pas a demander un arrêt de travail à votre médecin en expliquant la situation. Il vaut mieux parfois rater deux semaines de travail qu'un sevrage qui vous a demandé beaucoup d'efforts et de volonté, et qui surtout va faire beaucoup de bien à votre santé et à votre vie.
Bon courage

---

patience91 - 03/05/2020 à 12h17

Le pire c'est je dors toujours pas 30 minutes en après midi et 2h maxi le soir .j ai appelé le numéro drogue info .g essayer de pas dormir le midi me coucher a 21 h et malgré sa 1h de sommeil. Le pire c'est que je suis en couple avec trois enfants. Et que j ai même plus mes pleine capacité. J ai arrêter de fumer le 31 mars aujourd'hui 4 semaines et 4 jours et j en peu plus .juste le fait de pas dormir. La g suis épuisé de ouf même pour faire a manger c est compliqué

Faris5 - 03/05/2020 à 21h27

Bonjour Manon,
Merci pour ton retour.
C'est très bien d'avoir un suivi et de pouvoir faire le point avec un généraliste. Je comprends que ton généraliste a écarté la dépression et c'est super, mais tu expliques que tu as des problèmes d'anxiété depuis un moment. Je comprends que tu es des aprioris sur les psychiatres et que tu t'interroges, mais je pense que c'est le bon professionnel pour parler addiction et anxiété. J'ai l'impression que tu es très bien partie cotes gestion de l'addiction, mais cotes gestion du stress/anxiété le psychiatre peut aider (n'hésites pas à tester plusieurs personnes si par hasard le médecin ne te correspond pas). Moi j'ai plutôt un apriori positif sur les psychiatres, la plus part de ceux que j'ai rencontré étaient très à l'écoute, c'est plus facile de discuter de mes problèmes avec eux qu'avec le généraliste pour moi.
Maintenant que tu as plus d'énergie, tu as trouvé de nouveau projets pour t'occuper ?

Faris5 - 03/05/2020 à 21h49

Bonjour Brice,
J'espère que la ligne drogue info service a pu vous aider.
Je comprends que c'est insupportable en ce moment pour vous. Je reste persuadé que la meilleure solution pour votre santé est de continuer d'aller consulter jusqu'à ce qu'un médecin prenne votre insomnie au sérieux. Je ne suis pas médecin mais ce que vous décrivez a l'air très éprouvant et je pense qu'avec un somnifères adapté il y aura une amélioration.
Avez-vous la possibilité de discuter avec votre femme des difficultés que vous traversez ? Peut-être peut elle vous aider à trouver un rendez-vous rapidement ? Il n'y a pas de raison pour que vous subissiez cela plus longtemps si un traitement peut vous aider à dormir.
Bon courage

---

patience91 - 04/05/2020 à 07h56

Bonjour Faris et Manon je parle avec elle et elle me soutien mais ai peur de la perdre .c est sa motivation car avant je n'osai pas sortir trop loin avec eux car sous stup et alcool j aurai perdu mon permis .en plus je suis éboueur de l unité d'élite de la mairie de paris(la circonscription Fonctionnelle) ces ceux que tu vois nettoyer paris apres chaque manifestation gilet jaune .donc et conduis plein de véhicules de la mairie donc j avais toujours peur d avoir un accident de la route .car je serai toujours en tort .la j ai encore dormi deux h et

aujourd'hui pour la premier fois j ai pleuré a cause du manque de sommeil et je me suis juré de ne plus remettre cette merde dans ma bouche. Les autres symptômes diminuent doucement. Aigreur d estomac aussi a diminué bourdonnement d oreille aussi diminué. La quand ma femme et mes enfants se réveilleront. Faudra que je sois normal comme si de rien était. Demain fera pil poil 5 semaines d arret et deux semaines insomnie

---

Ben64 - 04/05/2020 à 09h42

Accroches toi moi ça va faire 2 mois et demi et je commence à me sentir mieux, je dors bien et de moins en mois d'angoisse etc. Hier soir une toute petite l'impression qu'il va m'arriver quelque chose , mais rien à voir avec celle du début, ça passe vite. Je te dis que je l'ai ai compté les jours !! Comme toi à craquer mais faut le temps je pense

---

Profil supprimé - 04/05/2020 à 15h23

Bonjour patience

Comme a dis Faris , je pense qu'il faudrais que tu te fasse aider avec un somnifère car le sommeil est réparateur de ta journée et là le fais que tu te repose pas doit être compliqué pour toi psychologiquement. Concernant que le cannabis je suis passé par là niveau symptômes et je voit de jour en jour que c'est vraiment une question de temps et d'habituer ton cerveau à ne plus rien recevoir comme drogue.
En ceux qui concerne l'alcool fais toi aider car l'arrêt de l'alcool et différent du cannabis , le sevrage de l'alcool dois être accompagner médicalement pour un suivi de près.
Courage et force à toi.

Profil supprimé - 04/05/2020 à 15h28

Bonjour ben

Comme tu dis dans cet période de sevrage on compte les jours et moi qui arrivent à mes 4 mois de sevrage je peux te dire je les ai compté les jours!! Comme tu dis dans ton message tu va te sentir de mieux en mieux et il faut le temps. On m'a souvent dis « Manon attend laisse ton cerveau et ton corps s'habituer et tu verra « j'avoue dans ce moment là c'est compliqué de se dire ça car on aimerait que ça arrive tellement vite. Mais je t'envoie plein d'espoir et de courage moi qui , même pas 2 semaines en arrière trouvais le temps long et attendais de voir du mieux.
Je ne suis pas totalement guéri mais je peux dire que ça va de mieux en mieux et je vois enfin du positif.

---

bluenaranja - 04/05/2020 à 17h09

Bonjour les gens ! Tout d'abord bravo pour tous vos efforts ! J'ai - hélas - une longue expérience de la drogue et du cannabis, j'ai fumé jusqu'à 4 gr de hasch par jour en bang tout en tournant à la morphine en IV - j'ai pris à peu près tout ce qui existait à mon époque - et autant j'ai galéré ma race pour décrocher de la coke, puis de la morphine, autant la be ou le shit, ça a toujours été facile. Après je sais que chacun réagit différemment au produit, mais j'aurais tendance à penser comme Faris5, que l'arrêt de be ou de hasch en lui-même n'induit pas de "manque" et que si vous rencontrez des problèmes d'angoisse, de troubles du sommeil, etc qui durent plus d'une semaine, c'est que ces problèmes existaient déjà avant, mais de façon diffuse, et puis c'est fou le nombre de choses auxquelles on a la capacité de s'habituer..
Il me semble que le cannabis servait d'auto-médication, et, du coup, lorsque vous arrêtez le "traitement", les symptômes qui avaient disparu resurgissent d'un seul coup - c'est d'autant plus violent, du coup, ça induit encore plus de stress et d'angoisses et, tout à fait logiquement, on associe les symptômes au fait d'avoir arrêté le produit. Je pense qu'il ne faut pas prendre ces symptômes à la légère, puisqu'ils vous pourrissent la vie, et chercher les moyens de les atténuer - éradiquer ne peut que vous aider dans votre décision de ne plus fumer.

D'un autre côté, je pense que l'usage prolongé du cannabis peut avoir "déréglé" le fonctionnement du cerveau ?
Je vois notre cerveau comme une usine chimique - une fois qu'il a été programmé en mode défonce, qu'on lui a donné du carburant pour ça, il faut un moment pour qu'il comprenne que la fête chimique est terminée, et qu'il doit se remettre à fonctionner de façon "naturelle".
La bonne nouvelle, c'est que le cerveau est beaucoup plus plastique que ce que l'on a cru pendant longtemps, et qu'on peut le "reprogrammer" via différentes méthodes - thérapie, psy comportementale, méditation, sport, plantes - tout ce qui est naturel et vous fait du bien - et enfin, en dernier recours, médicaments si ça impacte trop sur votre vie au quotidien, en attendant de trouver une autre alternative...

Pour ma part, je suis en arrêt complet de fumette depuis deux ans, car j'arrête le tabac - je suis en phase d'arrêt depuis deux ans aussi, et j'ai compris que je ne pouvais pas me permettre de fumer " juste " de la be, que ça me fragilisait trop - et alors là, pour le coup, mon addiction au tabac est problématique - on dirait que j'ai cristallisé tout le reste là-dessus, et je peux même faire des vieux rêves de tox - me retrouver dans des squatts à chercher de la came ou dans les bois à chercher la teuf !! - parce que je suis en manque de tabac...
Donc tant que j'ai pas réglé ce problème de tabac, je touche plus au reste - et je pense que si je m'autorise à en reprendre, ce sera sous forme de tisane ou de cookie...
Pour l'instant, j'essaie d'arrêter la cigarette électronique - au moins, j'ai plus d'asthme et ça fait deux ans que j'ai pas acheté de tabac, mais je suis pas satisfaite. J'ai vraiment le cul entre deux chaises. Je me sentais beaucoup plus " en arrêt de tabac" quand j'étais patchée... Là, j'ai tout ce qu'il faut sous la main, patch, nicorette, mais je n'arrive pas à sauter le pas. Et je fume ma clope électronique, qui n'est pas une vraie solution, puisque je suis toujours accro au geste, au hit de nicotine, et au fait de voir de la fumée sortir de ma bouche....

---

patience91 - 04/05/2020 à 17h13

Le sevrage alcool est fini .je buvais pas énormément. Donc sa je m en passe .la c est mon sommeil qui pose problème. Et g sais pas quoi prendre pour dormir car peur de devenir dépendant de ces trucs. Atarax cest un comprimé et je sens même plus l effet sédatif. Comme c'est 25 mg k je prends. La depui ce matin g une sorte de petite migraine. et comme g pas pris atarax hier soir ce soir je prendrai un .et toi Manon c est quoi ta dose d d'atarax

---

Profil supprimé - 04/05/2020 à 21h09

Re patience91

Moi ma dose d'atarax 25 mg sa a été 1 entier pendant 2 semaines après je le coupé en deux et je prenais que la moitié , et là maintenant je le prend à la demande. Quand je sent que le matin je suis pas bien ou angoissé je prend un atarax , mon médecin m'a dis 50 mg par jour pas plus , donc je me dose . Des fois j'en prend pas , des fois je prend une moitié le midi et l'autre moitié le soir sa me fais que 25 mg donc c'est rien , et les jours où c'est dur j'en prend un entier le matin ou midi et un autre le soir.
Si l'atarax te fais plus rien faut que tu prenne autre chose pour te faire dormir et te calmer , voit ton médecin.

Faris5 - 04/05/2020 à 21h12

Bonjour Bluenaranja,
Merci pour le partage d'expérience. J'avais jamais conceptualisé cette idée que le cerveau est habitué à la fête et qu'il lui faut un temps d'adaptation, mais l'idée me plaît.
Honnêtement, on a l'impression que tu reviens de tellement loin et que tu as surmonté tellement de choses que le tabac va pas te résister très longtemps. J'ai le sentiment que si quelqu'un arrive à rester uniquement à la cigarette électronique, il réduit tellement les risques que c'est presque plus un souci pour la santé.
Par ailleurs, j'ai cru comprendre qu'il existe des traitements médicaux pour arrêter de fumer, mais je n'ai pas de retour d'expérience dessus. Je sais pas si ça vaut la peine alors que tu n'utilise plus que la cigarette électronique.

Faris5 - 04/05/2020 à 21h27

Bonsoir Brice,
Je comprends que tu sois pas motivé pour prendre des médicaments potentiellement addictifs après ce que tu as vécu, mais tu peux parler de cette crainte avec ton médecin. Pour avoir moi même arrêté les somnifères, ça a rien avoir avec l'arrêt du tabac ou du cannabis. C'est indolore en comparaison et il y a absolument rien qui t'oblige a les prendre plus longtemps que ce que tu as choisi. Dans l'intervalle ça te permettrait de retrouver une stabilité et une vie plus sereine. En plus c'est le confinement, la vie va peut-être se simplifier d'ici peu de temps pour pas mal de monde et ça pourrait aider pour l'anxiété.
Moi je vois les choses comme ça: parfois vaut mieux prendre un peu plus de médicaments que ce qu'on avait prévu que de risquer de peter les plombs a cause du stress.
Courage

---

patience91 - 05/05/2020 à 09h12

Bonjour faris et Manon comment allez vous bien j'espère. Moi ce matin sa va Grâce à vous deux et bien hier j ai appelé mon médecin et lui a expliqué que sa faisait deux semaines que j avais de l insomnie .genre troisième semaine 3 4 h maximum de sommeil et la quatrième semaine que 2h ou 1h30 de sommeil. Genre je m endort normalement et que des que je me réveille pisser je ne pas me rendormir avec ou sans atarax sa revennai toujours au même. Donc faudrait que je prenne un somnifère donc il ma prescrit du zopiclone. Vu que j ai peur de prendre sa .j ai réfléchi longtemps avant de le prendre. Vu qu'il ma dit de prendre un entier. J'ai parlé avec ma femme. On c est consenti pour la moitié d'un somnifère. Donc j'ai attendu le moment que je devais aller au lit et je l ai pris vers 21h et aller de suite au lit et du prendre sommeil a 21h 30 et je me suis réveillé a minuit dix en sueur sur le lit .bien trempé .et j ai été pisser et la je dit a femme que c est de la merde son somnifère dc je sort de la chambre et va dans la salle de jeux de mes enfants mets un matelas à terre en me disant que je vais appeler le médecin car son truc c est de la merde .et je m allonge et bien me voilà dans un rêve étrange et je me lève à 5h30 .la je suis toujours etourdi je me rallonge a nouveau et me lève a 8h. .donc la pour ce soir je ne prendrai rien car aujourd'hui je suis dans ma 5ieme semaine. Je ne prendrai qu.un si jamais sa reste a 2h de sommeil et que sa ne remonte pas je prendrai un samedi ou dimanche car donc pas de somnifère pas avant samedi si mon insomnie est la toujours.
mardi prochain fera 6 semaines donc je garde toujours courage.

Faris5 - 05/05/2020 à 14h14

Bonjour Brice,
Je suis content que tu aies pu parler avec ton médecin et que tu aies maintenant une prescription. Je comprends pas bien si tu as plus dormi cette nuit que les autres ? Tu estimes que tu as dormi plus longtemps que d'habitude ?
N'hésites pas à prendre le somnifère en entier une fois pour voir l'effet du médicament.
Dis nous si dans quelque jour tu vois une amélioration sur la fatigue.

---

patience91 - 05/05/2020 à 16h23

Je sens la fatigue vite fait mais je ne dors pas assez .malgré la fatigue et mal de tête etc . La ce soir je pense pas prendre de somnifère car sa fait 5 semaines pil poil de sevrage. Je vais essayer de faire un travail sur moi pour quand je me réveille je puisse m endormir car c'est sa ma crainte

---

Profil supprimé - 05/05/2020 à 17h45

Bonjour patience91

Je suis contente aussi de savoir que tu es eu ton médecin et que tu as pu en parler.
Je voit que tu à dormir de 21h à 00h00 , de 00h00 à 5h30 pour te lever finalement à 8h.
Ce que tu peux voir de positif malgré ton sommeil haché c'est que tu as dormi plus de 2h cette nuit comparé aux précédentes.
Je comprend que tu es la crainte de prendre le somnifère mais n'hésite pas à en prendre un entier pour déjà faire une nuit réparatrice , complète et entière.
Si tu voit que même avec le somnifère tu récupère pas rappelle ton médecin pour lui en parler et il ajustera ce qu'il t'a donner quitte à changer de médicament ou te conseiller.
23 ans de cannabis et là tu as arrêter ton cerveau et ton corps ont du mal à comprendre ce qui ce passe , et les symptômes que tu décris sont vraiment ceux du sevrage. Après je te fais pas de bilan car je suis pas médecin mais je suis passé par là pour 10 ans de cannabis . Garde espoir

---

patience91 - 07/05/2020 à 07h35

Bonjour manon et faris comment allez vous .donc aujourd' j ai besoin de vos conseils. Donc jai pas pris de somnifère la nuit du mardi 5 et hier soir g pas pris. Le 5 au soir g pris un atarax pour m évacuer mes pensées figées sur le fait que je dors pas bien et pris sommeil a 1h du matin et reveiller peut-être deux fois g sais trop lol.en journée il m arrive de penser à sa et sa casse mon moral j aurai aimé savoir comment me chasser sa de la tête si avec atarax sa me chasserai sa de la tête. Et faris pendant combien de temps a tu pris tes somnifères quel dose sur une durée de combien de temps.

Profil supprimé - 08/05/2020 à 15h42

Bonjour patience91

Je me retrouve quand tu dis « il m'arrive de penser à sa et sa casse mon moral « j'ai exactement eu la même sensation ou dès que je pensais à ça j'avais le moral à 0 j'étais pas bien vraiment, et les seuls moments où j'y pensait pas c'est quand j'étais occuper. Alors je sais c'est facile à dire tkt pas j'ai penser la même chose mais en tout cas j'essayer quand j'y arrive à m'occuper pour éviter de penser à sa et savoir le moral à 0. Des fois sa a marcher et des fois non c'est vrai , mais on me disait que c'était une question de temps et que sa allait passé qu'il fallait se changer les idées. Donc entre la patience , l'occupation , le fais de discuter avec mon conjoint j'y suis arriver doucement..
Faut que ton cerveau shabitue a rien avoir et je reconnais c'est pas facile mais honnêtement moi qui suis passer par là y a encore 2 semaine je te conseil de ne pas perdre espoir vraiment c'est une question de temps.
Après moi j'ai pas hésiter à appelé mon docteur souvent pour lui dire si le cacher faisait effet ou pas , lui raconter ce que je ressentais et elle elle ajustée en fonction de mon sevrage. Elle ma prescrit un anti dépresseur que j'ai jamais pris , mais mon cerveau savais que je l'avais et sa me rassurer de pas avoir que l'atarax.

Après c'est bien aussi d'en parler à un addictologue, psychiatre comme disait Faris . Les spécialistes comme ça sont vraiment spécialisé dans le cannabis ou autre et ont beaucoup de réponses.
Regarde sur internet Vincent Villiers il s'appelle il es addictologue es spécialisé dans le cannabis, son bureau est à Paris mais moi qui habite Marseille il m'a proposer de m'appeler ou des séances par webcam pour en parler. Il fais de l'hypnotherapie mais sa c'est à son cabinet , sinon tu a la solution que je t'es donner tu peux le contacter.
Moi j'ai pas pris de rdv finalement car c'est allez mieux mais en tout cas il es spécialisé dans le cannabis et te répond pas mail.

Ben64 - 11/05/2020 à 13h32

Bonjour Manon comment te sens tu au bout 4 mois ? Moi ça va faire 3 mois et je sentais du positif mais la depuis 2, 3 jours de petite crise d'angoisse me reviennent. C'est chiant et long ! Je les sens arriver. En ressent tu encore et quel effet ça te fais?

Profil supprimé - 11/05/2020 à 16h03

Bonjour ben64

Je me sent mieux de jour en jour et bcp mieux qu'au début.J'ai plus fais de crises d'angoisses depuis un bon mois par contre ce week end insomnie de 3h du mat a 7h douleur dans la poitrine , pensées négatives j'étais pas bien , je réfléchissait trop sur ma vie d'avant , sur ce qui m'angoisse et du coup j'ai bloqué dessus et sa ma angoisser. J'ai pris quelques gouttes de LYSANXIA (anxiolytique) et je me suis rendormie.
A la difference d'avant des crises d'angoisses c'est que maintenant j'angoisse mais je ne tremble plus , j'ai plus de sueurs rien mais je suis pas bien moralement je pense à trop de choses et je suis négative sur le moment. Maintenant je travaille sur le fais que dès que je commence à penser comme ça je me parle pour penser à autre chose , relativiser etc...

Déjà si les tiennes se sont atténués c'est que ça va de mieux en mieux , après c'est con mais peut être que depuis 2/3 joues quelque chose te travail ou inconsciemment tu pense à quelque chose qui te fais réfléchir et sa t'angoisse. J'avoue c'est long mais je pense que y a que le temps qui fera effet , on es doucement au bout du tunnel.

Ben64 - 11/05/2020 à 18h13

Pareil j'étais bien depuis un moment et la gorge noué, poitrine, moral négatif, le point positif je sais que c'est le sevrage donc plus facile à gérer. Mais ça énervé oui ! En tout cas on a les mêmes synthomes les deux, ça fait plaisir et du bien de parler avec toi !

Profil supprimé - 11/05/2020 à 23h07

C'est clair ben64 sa fais du bien d'en parler et de se rassurer parce que dans ces moments là c'est compliqué.
J'aurais pas penser trouver des personnes avec qui discuter et surtout me faire du bien au moral, car je voyait des discutions qui dater

de 2016 ou quoi et jamais j'oser me lancer , comme quoi .
En tout cas n'hésitez pas

Ben64 - 12/05/2020 à 13h36

Salut Manon aujourd'hui je suis bien !! Ça fais plaisir, c'est sur que c'est bien pour le moral d'en parler. Après si tu veux en parler ou se soutenir moralement on peut se parler en privé autre que la, c'est peux être plus simple et rapide.

patience91 - 12/05/2020 à 14h50

Bonjour comment allez vous moi j essaie de faire aller. Franchement ce sevrage est compliqué .un jour tout va bien le lendemain problème. Genre bourdonnement d oreille sa par sa revient. Maux de tête pareil .et là douleur thoracique et picotement de la poitrine etc heureusement que je sais c'est du au sevrage car je serai aller souvent au urgence. Ah oui mon sommeil est revenue genre 6h avec un lever pour pipi .et une sieste d'une heure l après midi.

Profil supprimé - 13/05/2020 à 13h30

Bonjour ben

Pour ma part tout allez bien , j'ai arrêter atarax depuis un bon moment et là cette nuit , je me sui lever d'un coup à 4h angoisser pas bien , pensées négatives et me suis rendormi à 7h.. comme quoi je pensais que c'était passé mais non.
Ce soir je reprend un atarax pour dormir et me calmer..

Profil supprimé - 13/05/2020 à 13h32

Bonjour patience

Comme tu dis si bien un jour ça va et le lendemain non.. pareil pour les picotements dans la poitrine et les bourdonnements heureusement qu'on sais que c'est le sevrage car sa fais peur. Je suis allez la première fois aux urgences au mois de janvier , en pensant que je faisait une crise cardiaque mais non.. maintenant j'ai compris mais j'avoue que sa fais peur.
En tout cas c'est bien pour ton sommeil que tu es récupérer des heures de sommeil .
Et moralement comment te sent tu ?

Ben64 - 13/05/2020 à 16h06

Moi hier soir pas bien, douleur poitrine, pensées négatives, quelques choses qui va m'arriver mais je gère en pensant que c'est le sevrage. Aujourd'hui 4h 13h au taf impeccable la patate!! Je passe toute à l'heure un test d'effort suite à la crise de panique que j'avais fais le 15 février après mon dernier pétard. Vu qu'à l'hosto j'avais pas dis que je venais de fumer et que l'électro et prise de sang étaient bonnes il m'avait programmé un test d'effort. Putain le 15 février me paraît loin et pourtant c'est dur des fois, je l'aurais jamais cru !!!!

patience91 - 13/05/2020 à 16h22

Bonjour manon et ben comment allez vous bien j'espère. La aujourd'hui j'ai mal a la tête genre céphalée. Picotement à poitrine .mais bon je tiens bon.niveau dépression sa va .g pas repris ni somnifère ni atarax. Car on est pas fou .donc a la place je bois du thé à la camomille quand j ai mal a tête. Pour mes pensées sa c est stoppé pour le moment ou c'est quand j'ai des symptômes que sa revient. Sinon je reprends mon taf demain si dieu veux. Et vous

Profil supprimé - 13/05/2020 à 17h46

Ben64 , cool qu'au taff tu es la patate au moins ça et c'est vrai que dès qu'on es occuper on a plus aucun symptômes comme quoi le cerveau..
et du coup ce test d'effort c'est par rapport au crise ? Et qu'elle es l'objectif ? Je connais pas.
Tu as raison notre dernier joint semble tellement loin et en même temps le corps a encore besoin de reprendre vie je pense 🙂

Profil supprimé - 13/05/2020 à 17h49

Coucou patience91
Écoute ça va a part comme j'expliquer plus haut cette nuit à été compliqué mais bon comparer à avant c'est sûr que je vais pas me plaindre.
C'est vrai qu'on m'a parlée de boire des thés , la verveine et pour le stress et l'anxiété aussi. La camomille te fais un effet ? Ou tu ressens pas de différence ? Car je ne boit pas de thé car j'aime pas trop mais si cela a un effet alors je m'y mettrais.
Courage pour ton taff demain et tu va voir que d'avoir une activité tu va penser à autre chose ça va te faire du bien

Profil supprimé - 13/05/2020 à 17h50

Ben64 tu parler de message perso pour parler , oui pas de pb même si patience91 veut aussi . Sur quel réseau social ? Car ici on ne peut pas écrire son Facebook ou son snap le message es supprimer immédiatement

patience91 - 13/05/2020 à 18h34

Oui manon sa fonctionne. Pas de thé mais infusion a La camomille matricaire sa un effet sédatif naturel et aussi pour les maux de tête et problème de digestion. Et le soir il y a une infusion nuit tranquille fait avec camomille verveine tilleul et mélisse. Mais je prends que celui camomille car j aime pas trop les mélanges de fleurs car chacunes ont leur effets

---

Ben64 - 13/05/2020 à 18h44

Test fait et parfait, je l'ai fais par rapport au pointe que je sentais au cœur et palpitation le jour de la crise. Il m'a fait forcer sur un vélo et parfait le cœur, tous ça c'est bien du au sevrage. Niatniat 64. Donc le sevrage provoque bien des trucs de fous ! Qu'en j'en parle à des amis qui fume ils y croit pas trop. Snap je savais pas

---

Louloud est - 13/05/2020 à 20h37

C'est plus facile a dire qu'a faire... le sport et l endorphine quil apporte au cerveau et au corps est un super médicaments contre les symptomes que tu evoque.. et si ça peu t'aider a te lancer, pense aux consomateurs de produits plus fort qui eux se trouvent aneantis physiquement lors dz l'arrzt du produit (je pense aux opiaces notamment). Commence doucement et essaye de te tenir a 30min mini par jour. Si tu as du mal seule, essaye de voir si de tes proches pourraient participer! J espere que ça va s arranger pr toi, d une façon ou d une autre

---

Ben64 - 13/05/2020 à 20h37

Test d'effort OK donc douleur poitrine palpitations tous vient bien du sevrage c'est fous quand même. Le cerveau en manque doit déclencher ça, faut que ça tombe sur nous. D'autre fumeur n'ont pas ça et n'auront jamais ça

---

Idriss69 - 13/05/2020 à 21h21

Bonjour à tous , je m’incruste dans votre fils de discussion. J’ai ressenti aussi des douleurs et des pression au thorax après 3 semaines de sevrage , pensez vous que cela est un rapport avec l’arrêt du cannabis ?

Facilarretcanna - 14/05/2020 à 13h19

Iidriss69

Salut!
Suis moi meme en sevrage cannabis depuis 1 mois! Le confinement m a bien aidée mais j avais envie et besoin d arreter! Une première tentative en janvier a échoué mais m a montré que finalement je n avais pas trop de symptômes...pourtant fumeuse depuis mes 16 ans (41 aujourd'hui) je fumais tous les soirs après le travail, un peu plus weekend et vacances...
Je crois que je suis chanceuse...je traine depuis 1 mois sur ce forum et les symptômes que tu décris dont souvent rapportés ! Problèmes respiratoires, douleurs à la poitrine, mais aussi accélération du rythme cardiaque, trouble du sommeil, crises d angoisses, tristesse...certains ont fait des examens...tout était normal!
Ce que tu exprimes semble normal, pour te rassurer tu peux éventuellement faire 1 check Ip chez le docteur, ça pourra te rassurer! Pour ma part, la conso quotidienne de hoints cache d aitres troublés...il les met en pause 1 moment...quand vient le sevrage ça repart! Je travaille a gérer mes émotions, mon stress, je ressens plus d energie maintenant, plus de motivations mais parfois le produit s introduit dans mes pensées...je lutte!
Mon conjoint , qui est aussi fumeur, est allé acheter aujourd'hui ! Pour moi c est le stress, deuxième étape du sevrage: dire non au cannabis alors qu il me nargue a la maison!
Bon courage pour la suite et si toi ou les autres avez des conseils pour ne pas re craquer...je suis preneuse!
Belle journée
LILA

Ben64 - 14/05/2020 à 17h03

Salut tu as vraiment de la chance après tant d'années de n'avoir aucun synthomes ! Moi demain 3 mois et après un passage bien, je pensais que c'était gagné et ben non. Depuis le début de semaine angoisses ça me prend à la gorge et pas très bien. Moins violent qu'au début mais ça gène.

Facilarretcanna - 14/05/2020 à 18h14

Coucou Ben64
Tu me fais peur d un coup...si je comprends bien tu es en sevrage depuis 3 mois, comme moi aucun symptômes physiques, mais il t apparaît des crises d angoisses au bout de 3 mois..?
Bon alors c est pas gagné...les symptômes peuvent se déclarer après? Si jamais ça arrivait je crois que je me résigner à consulter 1 médecin!
Min boulot consiste à faire des entretiens...beaucoup d ecoutf et d d'empathie, je me vois mal faire 1 crise d angoisse en pleine journée ! C est vrai sur je m estime heureuse, je dors bien (meditation guidee avant de m endormir) je mange bien et je n ai plus de fringales le soir comme avant..je ne me sens pas nerveuse ou angoissée (merci aussi la méditation)... mais peut-être suis je tellement plein de produit avec ces années de consommation que j en ai encore dans le sang? Tu sais toi combien de temps ça peut rester? Dans le sang? Dans les graisses? (suis plutôt mince) ...
Bref ce soir c est le grand test! Min mari a racheté du cannabis et je dois lutter pour ne pas fumer...même pas 1 taff! Hier soir quand il m a annoncé qu il allait acheter 1 morceau ce m a fait comme une sensation de satisfaction, comme si mon cerveau était rassuré de la présence du produit! C rst incroyable cette putain de dépendance...c est vraiment 1 lutte contre soi meme...

J espere gagner le combat
A bientôt...
Comment gères tu tes crises d angoisses? Seul ? Avec des médicaments ?lila

---

Profil supprimé - 14/05/2020 à 19h55

Bonjour idriss69

Moi j'en suis à 4 mois de sevrage et j'ai toujours ces douleurs dans le thorax de temps en temps , je suis allez au urgences au début car sa ma fais peur mais je n'ai rien tout va bien , le sevrage fais partie de douleurs thoraciques ou picotement , je ne fais aucun constat seule c'est le médecin qui m'a expliqué sa.
Peuvent s'ajouter comme symptômes maux de tête , angoisses...

Profil supprimé - 14/05/2020 à 19h59

Bonjour facilarretcanna

Alors pour ma part j'ai arrêter du jour au lendemain le cannabis le 8 janvier 2020 (10 ans de cannabis à mon actif) et le lendemain j'ai commencé les crises d'angoisse les maux de têtes la dépression et tout ce qui va avec..
A la différence mon conjoint qui a arrêté aussi en même temps que moi lui n'a aucun symptômes il est très bien mais compense du coup avec la cigarette il es passer à 1 paquet par jour alors qu'avant il fumer moins de cigarettes .
Moi qui ne fumer que le bambou et pas de cigarettes , mon corps et cerveau es passe du bambou à plus rien est ce la raison ?
Après je sais pas si les symptômes peuvent arriver après.

Ben64 - 15/05/2020 à 18h43

Pile 3 mois aujourd'hui, j'ai passé une bonne journée et la d'un coup je le sens arrivé petite pointe à gauche, des fourmis au jambes et pas très bien c'est vraiment lourd. Et toi Manon comment après 4 mois, des moments moins bien comme moi ? Semaine moyenne pour moi.

Ben64 - 16/05/2020 à 20h33

Comment allez vous ?

Profil supprimé - 18/05/2020 à 10h58

Bonjour ben64

Pour moi début de semaine compliqué aussi. Hier soir mal au jambes au bras à la poitrine de partout quoi , picotement dans le thorax donc angoisser à mort j'ai pas dormi. Je suis allez ce matin aux urgences pour faire un bilan et surtout de peur de faire une phlébite ou autre... l'arrêt du canna m'a rendu hypocondriaque je crois... résultats bon rien à signaler. Demain j'ai rdv avec un psychiatre pour parler de mes angoisses.
Comme quoi même au bout de 4 mois c'est compliqué.
Je pense que sa vient de plus loin me concernant , le cannabis me faisait oublier bcp de choses et là j'y fais face il faut que je le soigne car sinon mon moral n'ira pas mieux.
Courage ben

Ben64 - 18/05/2020 à 11h34

Moi pareil weekend pas top, je pense que c'est des angoisses

Ben64 - 19/05/2020 à 10h11

Alors Manon comment ça va ?

Facilarretcanna - 19/05/2020 à 10h48

Bonjour Manon et Ben
Ca fait un peu plus d 1 mois que j ai arrêté ma conso quotidienne de joints...après plus de 20 ans de conso car j ai 42 ans. J ai pu vivre a peu près normalement, je fumais le soir après ma.journee.. mais finalement j ai.pris cher sur pas mal de domaines de ma.vie, surtout le domaine amical car je me suis éloignée de mes amis pour fuir le jugement et consommer trankil. Mon mari est également consommateur, ça nous a enfermés...pour plusieurs raisons, et aussi parce que je suis.maman, j ai décidé du jour au lendemain d arreter! Surprise! Pas de symptômes pour le moment...la différence avec vous c est ce que je suis suivie par un.psychoterapeute....je suis sure que ma conso a chache longtemps des souffrances enfouies...aujourd'hui, avec mon âge et aussi grâce à mon boulot, j ai une distance avec mes démons que j ai identifiée, j ai appris a con.naitre mes faiblesses pour en faite des forces, le thérapeute me met également face au mur et m'aider à réfléchir plus loin, plus fort..
La question qui.me vient c est qu est ce que votre conso a caché ou calmé pendant ces années ? Quelles peurs, quelles angoisses? Quels sentiments...aujourd'hui vous êtes lucides et votre inconscient vient vous chatouiller, vous remettre en question...je pense qu il faut mettre des mots sur vos maux et les douleurs et symptômes s apaiseront...je vous le souhaite se tour cœur
Lila

Profil supprimé - 19/05/2020 à 19h57

Bonjour ben64 et facilarretcanna

Aujourd'hui ça va , le fais d'être allez aux urgences je suis rassurée mais pour combien de temps ?
J'espère que sa ira.. mais Lila tu as raison il faut que j'en parle car c'est mes angoisses qui étaient déjà présente quand je consommais qui resurgissent.
Aujourd'hui j'avais rdv avec un psychiatre et au dernier moment j'ai annuler car je me suis jamais fais suivre et j'ai eu peur de parler à quelqu'un en me persuadant que rien n'allez changer , mais sa fais du bien de lire que du coup sa te fais du bien et que sa te permet de mettre des mots sur tes maux.
Je regarde immédiatement un psychothérapeute et je vais franchir le premier pas il le faut !

Ben64 comment ça va toi?

Ben64 - 20/05/2020 à 09h43

Salut et bien aujourd'hui ça a l'air d'aller, une bonne nuit, hier j'ai pris une cure de vitamine qui détend et aidé à dormir pendant 15 jours, à voir

---

Ben64 - 20/05/2020 à 11h21

Le 15 février après la crise le docteur m'avait donné une cure de vitamine de 15 jours et la en y repensant c'est possible que ça aide.
J'en refait une pour voir, un cachet 1h avant d'aller au lit, ça aide à dormir, détend et contient les vitamines à voir. La pour le moment ce matin ça va et ça fait du bien après avoir passé une semaine de merde.

Profil supprimé - 20/05/2020 à 13h29

Salut

Tant mieux ben64 si ça va , c'est clair qu'après des jours pas bien sa fais du bien de se sentir bien.
C'est quoi comme vitamine? Car moi je suis très fatigué en ce moment , sachant qu'au urgence mon bilan est bon il n'y a rien de grave je dois être à plat.
Si je peux remplacer ça par l'atarax je préfère.

Profil supprimé - 20/05/2020 à 13h31

Salut lila
J'ai pris rdv lundi prochaine avec une psychologue pour parler je n'annulerait pas cet fois ci , ton message m'a motivé.

Facilarretcanna - 20/05/2020 à 16h40

Coucou Manon
Suis contente pour toi...j ai mis aussi beaucoup de temps a dépasser ce blocage du langage...j avais peur de parler, peur du jugement, et puis finalement c est 1 libération pour moi!
Je comprends certaines choses, j apprends à mieux me connaitre, à gérer mes émotions aussi.
Pour l angoisse ou si j ai du mal a m m'endormir, je trouve sur you tube des meditations ou de l auto hypnose...ça a 1 bon effet sur moi...
Chacun trouve ses solutions finalement....
Je te souhaite sue ton rdv se passe bien, un bon psychologue c est aussi une bonne rencontre, une bonnecrelation qui se construit...si tu n es pas confiante en celui sur tu rencontreras, n hesites pas a consulter 1 autre...question de feeling...
A bientôt de te lire

Profil supprimé - 20/05/2020 à 20h52

Bonsoir Lila
C'est exactement ça la peur de parler , peur de franchir le cap mais bon je pense qu'il es venu le moment d'y allez.
Je suis d'accord avec toi qu'il faut un bon feeling avec la psy pour me sentir bien , je verrais ça.
En tout cas merci et peut être à bientôt.

Ben64 - 20/05/2020 à 23h18

Les vitamines et sommeil s'appelle arkorelax

Mamzelle95 - 22/05/2020 à 16h17

Hello! Moi c'est morgane.

Moi j'ai 25ans, Donc je rejoins le fil de discussion, moi aussi j'ai arretté depuis 1 mois le pétard je fumais depuis 8-10 ans, au début 2/3 puis rapidement 7/8 ... (j'ai refumé sur une latte le weekend dernier) mais sinon je n'ai plus envie au quotidien juste en soirée, faut que je gère sa encore mais je suis sure que ça va le faire !!Toute façon je deviens tellement angoissé que le stress de tomber malade va m'empecher de fumer je crois tellement je suis en panique !!

Donc moi c'est sa le probleme: deppuis j'ai pris conscience, j'ai fais un bilan, et je suis hyperrrrrr angoisséééé du fait d'avoir fumé 10 ans !!! C'est horrible je m'en veux trop !! J'étais trop insouciante sans prise de conscience...

Maintenant toute mes cellules ont des chances de devenir cancéreuses et j'ai peur... je vous jure c'est fou avec le coronavirus j'ai compris que c'était pas du coronavirus que j'allais mourir mais d'un cancer parceque j'ai pris grave des risques !!!

Moi aujourdhui j'ai besoin d'espoir, parceque je lit plein de truc sur le net qui font que je suis carrement en déprime et qui disent que j'ai 6fois plus de chance d'avoir un cancer car j'ai fumé 10 ans, et ce avant mes 30/40 ans mais le truc qui me déprime c'est que c'est irréversible selon internet !!! Ca vaut le coup d'arreter ?? Y'en a qui ont arreter comme moi vers 25 ans et qui ont plus de 60 ans aujourdhui ?

Je sais que je vais me faire aider, bon là tout est déborder mais c'est sur que je vais aller à mon RDV psycologue que j'ai choppé sur Doctolib. Et puis radio ect. Mais bon sa n'enlevera pas le fait que c'est irréversible et que meme si c'est pas aujourdui ce sera demain.. Mais je vais me f aire aider psychologiquement parceque la je sombre. Pour bien vivre, surtout si il me reste que 5/10 ans....donc ne me culpabiliser pas svp je suis déja assez en panique comme cela...

Je voudrais parler à des gens qui ont connu ça, comment vivez-vous cela ? j'ai peur de mourir, et de mourir d'ici 5-10-15 ans !! à quoi bon faire des projets ? une vie à deux avec mon copain que j'aime tellement ? une vie tout court enfaite ? j'arrive plus à voir mon avenir, franchement c'est horrible.. quel avenir déja ?? En faite j'ai besoin de parler. Aidez moi, rassurez moi, montrez moi qu'on peut survivre même si l'on a fait des erreurs. Quel age avez-vous ? avez-vous des signes de problemes de santé ?racontez moi un peu vos suivis médicaux.....

Morgane.

Bedouch - 24/05/2020 à 00h59

Hello tout le monde!
Je me permets de rejoindre le discussion parce que je suis moi aussi en servage depuis peu... J'ai commencé a arrêté depuis 6 semaines environ. Au début je ne fumais que 1 jour sur deux et en très petite quantité. Après 17 ans de fumette quotidienne en effet c'est pas facile. J'ai aussi pas mal de symptômes physiques. Douleurs thoraciques et dans les cervicales et le haut des bras, acouphènes, cœur qui s'accélère anormalement, maux de tête, nausées... Mais le plus dur c'est les angoisses et la dépression. L'impression que tu va crever, que personne ne t'aime et que tu vas finir seule... Par contre pas trop de problèmes pour dormir... A part des cauchemars et des rêves très perturbants. J'ai pris rdv chez un acupuncteur, on verra mais a ce qui paraît ça marche bien pour les addictions. Sinon j'utilise des huiles essentielles et je fais du yoga... J'ai aussi un médoc au plantes qui s'appelle sedistresse, très efficace mais ça ne dure que quelques heures. Mon médecin m'a aussi prescrit du Xanax. J'avoue que j'ai peur de tomber accro a ça maintenant... Je ne prends que une moitié le soir mais ça me rassure et je le garde avec moi dans tous les déplacements au cas où une crise surviendrait... Ouais !!! Pas facile tout ça... Après j'ai pas du tout envie de fumer ! Et quand j'ai retesté récemment même quelques taff ça m'a mis en angoisse direct, bizarrement... Toute cette période de crise sanitaire a changé énormément de choses dans nos vies et ça a été dur a vivre, mais ça peut peut être nous guider vers des profonds changements pour l'avenir... En tout cas ça fait du bien de vous lire, on se sent moins seul et on se dit que ça va passer... Courage a tous vraiment ! Je reste dans le coin pour échanger autour de se vaste sujet

---

Ben64 - 24/05/2020 à 13h27

Bonjour comment allez vous ? Moi ça va mieux j'ai l'impression mais quand même des coups de moins bien. Hier impec au bord de la plage et en rentrant petite montée d'angoisse pointe à la poitrine et c'est passé. Et d'un coup l'impression de pas être bien, genre quelque chose va m'arriver et ça passe.

Mamzelle95 - 24/05/2020 à 14h58

Hello Moi je suis dans le même cas que vous et je suis prise d'angoisse permanente... avez-vous eu des bon résultats avec vos premières consultations manon ??
J'ai vraiment peur d'avoir quelque chose, et cela me bouffe.

Merci à vous, j'aimerais échanger.

Bedouch - 25/05/2020 à 10h10

Hello tout le monde !!
Je voudrais particulièrement m'adresser a Morgane:
Meuf! Tu vas pas mourir !!! Enfin surment pas a 25 ans si t'es en bonne santé ! C'est les angoissed qui te font ça !!!! Tu peux aussi ressentir des pics ça c'est plus des attaques de panic dans le jargon médical... Cette crise de Corona virus nous a tous beaucoup affecté et c'est normal ! Vas faire des tests et voir un psy c'est sur que ça va t'aider et te rassurer ! Et un conseil arrête de regarder sur internet ces histoires de cancer.... Certaines personnes meurent de cancer ou de crises cardiaques alors qu'ils n'ont jamais fumé, ni joint ni cigarette ! La vie est ainsi faite et ca peut faire flipper c'est sur.... Alors moi j'ai dû Xanax en cas de crise d'angoisse, ça aide mais faut pas en prendre trop ni sur une trop longue période... Sinon y a des plantes très efficace : la paciflore, la valériane ou la verveine sous forme d'infusion. Il y a aussi les huiles essentielles de ylang-ylang de lavande et de Petit grain bigaradier qui marche bien surtout en cas de crise... Sinon je te conseille d'éviter les autres substances pour l'instant, même l'alcool.... Ton cerveau et ton corps sont en sevrage il faut qu'il se vide entre guillemets... T'inquiète pas ça va aller, moi j'ai 33 ans et je suis asthmatique et j'ai fumé tous les jours pendant 15 ans et je suis en train d'arrêté et je vais bien physiquement j'ai des amis bien plus âgés qui ont aussi fumé et qui sont toujours là et ça va la vie est une crasse par moment et elle n'épargne personne mais pour aujourd'hui on est tous encore vivants derrière nos écrans ! Parles en! Va chez le médecin, ou même rien que a la pharmacie, tu dis que tu es en servage et tu demandes des conseils ou des médocs que tu peux acheter sans ordonnance... Ils ont l'habitude personne va te juger !!!!
Bon courage a tous je reste par là pour continuer a échanger ça fait du bien

---

Profil supprimé - 27/05/2020 à 13h42

Bonjour à tous!

Alors moi je parle honnêtement cet première séance chez le psychothérapeute ne m'a rien fais en quelque sortes après attention j'ai fais qu'une séance donc bien sûr je ne peux pas juger , mais je suis sortie de la pas mieux qu'en rentrant et toujours autant angoissé.
A l'heure d'aujourd'hui les crises d'angoisses sont toujours là malheureusement et sont accompagnées de malaises...
depuis quelques temps je souffre de maux de tête handicapant donc j'ai pris rendez vous pour passer un scanner cérébrale pour me rassurer , un rdv a l'ophtalmologiste pour voir si j'ai pas un problème de vue. Car quand je consommais je ne souffrais de rien et depuis que j'ai arrêter ces maux de tête ne passent pas..
cela fais bientôt 5 mois maintenant que j'ai arrêté donc je me rassure comme je peux en prenant des rendez vous.
C'est vrai que c'est pas facile quand on arrête car les angoisses prennent le dessus mais avec du recul , la dépression le moral a 0 les douleurs thoraciques me montrent bien que sa vient des angoisses et que je n'ai rien. (prises de sang , radio des poumons faites).

Je pense vraiment qu'il faut en parler , consulter , s'alder avec des plantes ou autres mais la fumette enfouie beaucoup de choses sauf qu'à l'heure d'aujourd'hui on y es tous confronter et il faut gérer la chose.
Les crises d'angoisses ne viennent pas de nul part , c'est vrai sa fais peur et sa rend pas bien mais il faut ce dire (c ce que je me dis) que si c'est arrivé depuis qu'on a arrêter de fumer c'est qu'il faut qu'on règle nos angoisses au plus profond de nous.
La patience aussi faut en avoir , je suis passé par là et au bout de 2 mois je me demander pourquoi j'étais comme ça. Aujourd'hui sa fais 5 mois , bien sûr c'est moindre , mais la dépression le moral a 0 est passé mais il faut que je gère encore le reste et que je trouve des solutions.
Courage à tous

Facilarretcanna - 27/05/2020 à 23h16

Salut Manon
C est une épreuve ce sevrage! On le vit chacun différemment et c est chacun son chemin...je crois qu' aucun sevrage ne se ressemble! Pourtant il y a des points communs, des obstacles qu' on doit tous surmonter, quand on décide d arreter...
La peur de ne pas bien dormir, la peur du vide, la peur de moins kiffer sa vie,...
Je crois qu une des clés de la réussite dans cet arrêt c edt que tu agisses...tu vas chez le doc pour te rassurer, tu as identifié tes angoisses et tu essaies de les gérer.
TU FAIS ATTENTION à toi et c est déjà un bon début de chemin. Bonne continuation!

Ben64 - 30/05/2020 à 16h16

Bonjour comment se passe votre sevrage et si vous allez bien ? Moi ça va mais quelques petites montées d'angoisses, toujours pareil je suis bizarre d'un coup et je crois qu'il va m'arriver un truc. Mais je me dis que c'est le sevrage et. Que ça va passer. Avant ça j'avais pas tous ça

---

Idriss69 - 31/05/2020 à 13h36

Bonjour à tous , ça fait 2 mois que je nais plus fumer de cannabis,principalement pour pas perdre mon permis , cependant , hier je suis aller par curiosité dans une boutique qui vend du CBD, j'ai acheter 2 gramme de fleurs de CBD ,qui contient moins de 0,2% de Thc , J'en ai fumer un hier et je n'ai pas spécialement ressentit d'effet de (defonce) mais quand même un léger effet de décontraction.Cela ma fait du bien , Mais je m'en veut un peu d'en avoir consommé , je me dit que j'aurais pu m'en passer .. cette fleurs est légale en France et non considérée comme stupéfiant , la même odeur et la même texture que de la beuh classique. Il m'en reste un peu chez moi , et je me tâte à en rouler un petit cet aprem midi , mais toujours avec l'impression que si j'en consomme tout ce travail de sevrage difficile aura servi à rien.

Ben64 - 04/06/2020 à 10h59

Salut Manon13 comment va tu ?

Profil supprimé - 05/06/2020 à 00h11

Salut ben64
Écoute ça va , samedi dernier crise d'angoisse avec tremblements , tachycardie et tout sa faisait longtemps qu'une crise comme ça m'étais pas arriver..
Sinon y a des jours ou j'ai des nausées , d'un coup l'impression de tomber dans le vide donc la peur qui s'installe puis l'angoisse. Puis y a des jours où je pète le feu.. je me rend de plus en plus compte que dès que je suis seule je suis pas bien j'angoisse je réfléchie trop et dès que je suis au travail ou avec mon homme tout va bien a part samedi dernier.. j'ai conscience que c'est vraiment de l'angoisse et que j'ai aucune maladie de plus en plus car je voit que quand je suis occuper j'ai rien du tout c'est vraiment des que je suis plus occuper.. donc j'essaie de faire un travail quand je suis seule car le fait de me dire que je v être seule j'ai mal au cœur , je me sent partir dans les pommes.. donc je voit vraiment que c'est ça et qu'avant j'adorer mes moments libres pour fumer , j'adorer le soir pour fumer alors que maintenant c là où j'angoisse le plus.. tout se relie en faite.. c'est un travail

Et toi ben ?

Ben64 - 05/06/2020 à 10h38

Et bien moi c'est exactement comme toi j'ai l'impression des que je suis au taf ou occupé ça va et des que je fais rien j'ai une sensation bizarre qui arrive et pointe côté gauche qui fait flippé et je me dis que c'est l'angoisse. Allez faut positiver c'est des angoisses faut se dire. Mais j'aurais jamais cru que le sevrage serait aussi dur !

Bedouch - 05/06/2020 à 10h53

Hello ben et Manon!
Moi aussi j'ai une douleur au côté gauche, c'est lié a l'angoisse c'est sur ! Mon médecin me l'a dit; c'est les tendons qui font mal, faire des séances de kiné ou même se masser soit même aide... J'ai été chez un acupuncteur ça marche bien aussi pour calmer les douleur et l'angoisse... Il y a aussi des médocs qui aident surtout pour dormir. Mais faut vraiment relativiser et se dire que c'est l'angoisse et que ça va passer... Le soir c'est plus dur en effet, moi non plus je pensais pas que ça serait aussi long et difficile mais ça va passer faut y croire !!! Courage a vous!

Ben64 - 05/06/2020 à 11h39

Ça doit être lié je pense car quand j'ai cette pointe côté gauche je sens ma gorge nouée comme angoissé

Profil supprimé - 05/06/2020 à 13h50

Oui je pense vraiment que c'est les angoisses...
sa fais du bien de savoir que je suis pas seule même si je le souhaite à personne car c'est pas agréable mais des fois j'ai l'impression d'être seule à vivre ça..
en espérant que tout ça passera rapidement.

Ben64 - 05/06/2020 à 16h18

T'inquiètes tu n'es pas seule, j'espère que le bout du tunnel n'est pas loin !

Ben64 - 08/06/2020 à 15h49

Comment ça va ?

Idriss69 - 09/06/2020 à 07h06

Bonjour à tous, par rapport aux insomnies ? Vous en êtes où ? Est-ce que après tout ce temps vous dormez bien ?

Ben64 - 09/06/2020 à 10h17

Et bien moi ça va faire 4 mois bientôt je commence à aller mieux ! Je dors mieux avec quelques réveil et beaucoup moins d'angoisses, j'espère que ça va continuer. C'est long et je suis passé par des moments dur

---

patience91 - 09/06/2020 à 10h26

Bonjour idriss 69 .oui Sava par rapport au insomnie vu que j ai fais 3 semaines d insomnie. Le sommeil est revenu. Mais.je dors 6h ou 7 h le soir. Car je me réveille à 3h du matin et l après midi après manger souvent envie de dormir mais je me retiens et je vais dormir entre 20h et 21h30. Pour avoir un minimum de 5h de sommeil

---

Bedouch - 09/06/2020 à 10h30

Hello!
Perso je commence a aller un peu mieux mais c'est vraiment petit a petit... J'ai commencé une cure de magnésium, ça marche bien pour les angoisses ! Et pour dormir je prends un demi Xanax le soir... Je voudrais arrêter bientôt mais je suis encore trop fragile. Après j'arrive bien à dormir, j'ai aussi un médicament aux plantes, c'est de la paciflore ça marche bien et tu peux en prendre la journée. Je me réveille dans la nuit mais j'arrive à me rendormir et les cauchemar sont moins fréquents même si mes rêves restent assez perturbants... Voilà c'est un long chemin que nous sommes en train de prendre mais je sens que très lentement ça va mieux... Après je pense que ça dépend de la durée et fréquence de consommation... Pour ma part j'ai consommé de manière quotidienne pendant plus de 15 ans, c'est normal que l'esprit et le corps mettent autant de temps à se défaire de ça... Je vous conseille vraiment de consulter, de vous faire aider c'est essentiel pendant un sevrage ! Médecin, psy peu importe, moi je vois un acupuncteur ça m'aide vachement ! Et les plantes aussi ça aide, après tout le cannabis est une plante, la remplacer par d'autres plantes est dans une certaine logique au final... J'ai lu aussi que le cannabis est étroitement lié aux angoisses... Mais de manière paradoxale, en même temps ça aide a lutter contre l'angoisse et en même temps a trop forte dose ça en génère...
Bref ! Bon courage a tous, faut se dire qu'on va y arriver et continuer a chercher des solutions et a discuter pour se sentir soutenu

---

patience91 - 09/06/2020 à 11h23

Bedouch . Un petit conseil arrête le Xanax car tu fais trop de mélange naturel et chimique. A la place prend de la camomille matricaire et verveine tilleul sa s appelle bien-être du soir .ou camomille matricaire simplement

---

Idriss69 - 09/06/2020 à 11h31

Merci pour vos réponses , c'est fou comme chacun d'entre nous a une manière différente de vivre le sevrage..Après 10 ans de fume je n'ai pas eu ni d'angoisse ni d'anxiété par compte le plus dur c'est le manque de sommeil j'ai fait une cure de trois semaines de mélatonine qui ma énormément aider à mieux dormir.Ca fait 3 jours que je n'en prend plus et ça fait 3 jours que les insomnie ont recommencer .. en fait c'est des réveils nocturnes au alentours de 00h00 et je met beaucoup de temp à me rendormir.

Psychologiquement c’est très dur .On lit beaucoup de chose sur ces médicaments à base de melatonine et ducoup j’ai peur d’en reprendre je n’ai pas envie de m’habituer à ça .. si certains d’entre vous on des conseils ..patience91 tu na rien pris pour remédier à tes insomnie ? Bedouche ce meciaments au plantes c’est plus pour l’endormissement ou pour mes réveil nocturne ? Merci

---

Bedouch - 09/06/2020 à 12h31

Hello Idriss! J'ai entendu dire que la melatonine était vraiment bien pour le sommeil en effet... Peut être n'en as tu pas pris assez longtemps... Tu sait si tu as tant de mal a dormir ca peut être une forme d'angoisse aussi... L'insomnie est dû a une activité cérébrale trop intense, trop de pensées et de préoccupation... Sans vouloir te persuader hein ! Le Médoc que je prends s'appelle sedistress tu peux le trouver en pharmacie c'est de la paciflore, et tu peux le prendre en pleine nuit si tu te réveilles... Sinon le magnésium apparemment c'est efficace aussi moi ça me fait beaucoup de bien! il y a aussi des huiles essentielles qui marchent bien... Ylang ylang, lavande, petit grain bigaradier, orange douce... Sinon ya aussi des infusions comme verveine ou valériane... Mais si c'est trop dur il y a aussi des médicaments que tu peux te faire prescrire par ton médecin...
Personnellement je prends du Xanax pour l'instant et je m'endors très rapidement après la prise, mais j'aimerais arrêter bientôt évidemment... Tu peux aussi aller a la pharmacie et demander conseil tu expliques que tu es en sevrage... Ils ont l'habitude...
Bon courage a toi

---

patience91 - 09/06/2020 à 14h19

Idriss j.ai pris Xanax pendant 1 semaine mais mon corps a commencé à s'habituer et sa donnais un petit mal de crâne au fur et à mesure que le produit se dissipait. Donc y écouter les conseils de Manon et ben . J ai pris un demi zoplicone. Toi ton erreur c'est la mélatonine car tu n a pas de sommeil réparateur tu as voulu aller trop vite. Car moi ,j'ai pris mon mal en patience. Car j'ai vécu un enfer à cause du manque de sommeil j ai pris une fois un demi somnifère et après les heures de sommeil sont revenues petit à petit genre sans blaguer 1 semaine à dormir entre 1h30 et 2h une autre semaine à 2h ou 2h 30 de sommeil genre 2h le soir et 30 minutes de sieste l apres midi. Début de troisième semaine c est passer à 3h milieu de troisième semaine 4h et après midi 1h de sieste pour compléter début de 5ieme semaine entre 4h 30 et 5h de sommeil .en faite c'est depuis une semaine que g fais entre 5h et 7 h de sommeil et pas plus. j évite de faire des siestes l apres midi comme je taf taf . Et oui je buvais tous les soir de l infusion la camomille matricaire un soir .du bio etle lendemain soir je prenais un bien-être genre camomille verveine tilleul et g oublié l autre. Car quand tu prend souvent du Xanax sa donne des petites nausées le matin. Et le foie prend trop de temps pour éliminer sa . Donc que du naturel et de la patience .et la sa fait 10 semaines que j'ai arrêté (le 31 mars que j'ai arrêté. Et juste des petites vision flou genre tous les 5 6 jours mais sa s espace . La camomille ou la valériane est un anti dépresseur et un sédatif sa t aide à dormir dans les 30 minutes après avoir bu fait moi confiance mais faut pas prendre les 2 c est soit l un ou l autre arrêté le Xanax

---

Ben64 - 09/06/2020 à 18h16

Dans quelques jours, le 15 ça fera 4 mois et la petite montée d'angoisse, pointe légère côte gauche et un peu bizzare comme vide ou tremblent. Mais journée nikel

---

Profil supprimé - 10/06/2020 à 22h15

Bonjour à tous

Je vous es tous lu et c’est vrai que chacun vie son sevrage différemment. Moi sachant que je suis angoissé j’ai peur de m’habituer à tous et l’atarax sa fais bien 2 semaines que j’ai arrêter , je me concentre sur les tisanes (passiflore , verveine..) tout ce qui es naturel car j’ai trop peur de me m’habituer au cachets donc maintenant je prend atarax vraiment quand ça va pas du tout , mais depuis 2/3 semaines le moral ça va.
Après je fais toujours des angoisses moins fortes qu’avant mais quand y a une situation inconnu ou que je gamberge je sent que j’angoisse et mes plus grosses angoisses sont là peur, et je comprends que c’est ça qui m’angoisse... peur de mourrir , peur que tout ces symptômes partent pas , peur de ne plus être comme avant...
2 psychothérapeutes que je voit et sa ne change rien pour moi.. je baisse pas les bras , j’essaie de trouver des solutions et de faire des exercices de respiration quand je me sent pas bien.
Hier sa a fais 5 mois exactement que j’ai arrêter et c’est un long combat.. j’ai l’impression que ma vie a totalement changé et que j’apprécier tellement ma vie avant (malheureusement) j’étais heureuse , j’avais aucun symptômes mais en vrai le cannabis cacher bcp de choses pour en être là aujourd’hui.. mais c’est dur de savoir comment j’étais avant et de maintenant être là malgré que je sais que c’est très bien d’avoir arrêter et j’en suis fier. Mais vivement de plus rien avoir , et de retrouver la vie d’avant sans fumette.

Ben64 - 11/06/2020 à 10h19

C'est vrai Manon on galère toi 5 mois tu sens du mieux quand même ? Moi 4 mois mais c'est vrai ça blazé avant j'étais en pleine bourre et jamais ces sensations !! J'espère que ça passera ces pointes à la poitrine etc.. A part l'angoisse je vois que ça !!

Ben64 - 11/06/2020 à 10h24

C'est quand même fou ces sensation d'avoir peur que quelque chose va m'arriver quand j'ai cette petite pointe au niveau du cœur, cette sensation de mal être, mais desuite je sens la gorge noué et je me dis c'est l'angoisse et ça va mieux

---

Profil supprimé - 11/06/2020 à 12h38

Salut ben64

Oui effectivement comparer à janvier ça va bcp mieux je peux pas dire le contraire . Je passe quand même de bons moments , j'arrive à gérer les angoisses même si c pas tout le temps facile , vraiment rien avoir avec le début. Mais bon comme tu dis ces sensations d'avoir peur , d'angoisser pour rien. Je me rend compte aussi que c'est vraiment l'angoisse car quand mon cerveau es vraiment occuper au boulot ou autre j'ai rien. C'est vraiment quand je réfléchie donc sa s'explique.. toi et moi on es à 1 mois d'intervalle et on vit les mêmes choses , le médecin me dis qu'une addiction c'est pas rien et que 5 mois pour 10 ans de fumette et toi plus c'est normal que sa soit long..

prenons notre mal en patience...

Et toi tu voit du mieux comparé au début ? La fumette te manque pas ?

Ben64 - 11/06/2020 à 13h30

Alors moi je n'ai mais vraiment aucune envie de fumer ! Après je sens que je suis vraiment moins mal que au début c'est sur. Au travail ca va a part quelque fois mais c'est rapide et comme tu dis j'arrive à gérer ! Au début quand ça me prenait j'étais obliger de me coucher sur le canapé et j'étais mal. La quand ça me monte ça m'énerve plus car ça fais 4 mois quand même. La dans 2 semaines j'ai une soirée j'y vais pas de peur d'avoir une montée ! Ça réconforte de parler avec toi car on a les mêmes synthomes.surtout c'est ces pointes qui m'énervent et ce sentiment de pas bien. Mais je me dis que je suis passé par plus dur il y a quelques temps

---

Bedouch - 11/06/2020 à 14h42

Hello Ben et Manon
Ouais comme vous dîtes c'est long tout ça... Mais en effet des années et des années de consommation ne s'effacent pas en claquant des doigts... Pour ma part je commence a sentir une légère amélioration, même si comme vous dîtes retrouver la joie de vivre et le bien être semble lointain ! Moi aussi ça me déprime et je me sentais mieux avant... J'ai parlé avec un médecin spécialiste des addictions et il m'a dit que le pétard endort les angoisses mais que elles étaient déjà là avant et que souvent chez les consommateurs de cannabis au bout d'un moment le mécanisme s'enraille et ça ne marche plus, voir même au contraire ca fini par aggraver les angoisses... Beaucoup de gens que je connais qui ont arrêté m'on dit ça, que a un moment, fumer ne leur faisait plus de bien et que au contraire ça les mettait mal, comme si ton cerveau avait fait une overdose en quelque sorte... Ce médecin m'a dit aussi que le meilleur moyen de lutter contre les angoisses est de savoir les reconnaître pour les accepter. Sentir quand elles arrivent et ce dire : c'est normal ça va passer... Plus facile a dire qu'à faire au début... Pour ma part l'acupuncture marche bien je vous le conseille !
Bon courage a vous ! On va y arriver j'en suis sûre

Ben64 - 11/06/2020 à 16h09

Combien de temps pour toi bedouch de sevrage ? Cela te provoque ?

Profil supprimé - 12/06/2020 à 13h18

Merci Bedoush pour ton message. Effectivement le fais déjà de les reconnaître sa calme l'angoisse. Comme tu dis sa partira pas en un claquement de doigts il faut qu'on se réhabitue à vivre sans ça. Et je t'aurais posé la même question que ben depuis quand tu es en sevrage ?

Ben64 j'étais vraiment pareil! Quand ça va pas à allez m'allonger pour que sa passe maintenant j'ai plus besoin de ça mais je me sent des fois partir comme un malaise ou vertige et j'essaie de me calmer. Pour ta soirée au début j'ai fais pareil que toi j'annule bcp de choses de peur devant tout le monde d'un coup de me sentir mal , mais je te jure que j'ai tellement la haine d'être comme ça et sa me soule tellement que maintenant j'annule plus rien au contraire je me dis t'y va et si ça va pas tu gère tranquille. Sa m'énerve tellement de devoir penser à ça , me dire que tant je serais pas bien et tout.. et au final si avant les soirées t'y pense déjà sa te met dans un esprit négatif faut que t'essaie de faire comme avant sans te dire si sa m'arrive ou quoi.. mais c chaud de te lire car j'étais pareil et je comprends à 100%.

Ben64 - 12/06/2020 à 19h40

Comme tu dis Manon maintenant quand je sens la montée arriver c m'énerve plus qu'autre chose ! Je me dis bordel mais c'est pas vrai 4 mois et j'avais plus la patate quand je fumais ! Puis je me calme et me dis que cette sensation est moindre qu'avant c'est sur. Mais si t'as pas de mental tu peux devenir fou

---

Bedouch - 13/06/2020 à 00h30

Hello ben et Manon, j'ai commencé a arrêter au début du confinement, mais au début je fumais presque plus et plus tous les jours, jusqu'à arrêter totalement il y a un mois.Honnêtement il t'a des jours avec et des jours sans... Mais globalement je regrette le temps où j'étais au taquet et toujours partante... Aujourd'hui je déprime pas mal de ma situation... Mais je prend mon mal en patience et je me dis que ça va passer... Je vais consulter un psy aussi je pense pour voir si ça me fait du bien ou pas... Courage a vous !!!

Jean2539 - 13/06/2020 à 18h25

Bonjour à toutes et tous,

Mes débuts sur ce forum j'ai 36ans et 20 de fumette derrière moi pour le pet et 22 ans pour le tabac. J'ai commencé mon sevrage cannabique en commençant par diminuer les doses , je ne fumais qu'un ou 2 pets legers le soir pour me détendre et dormir.
Et la, fumer commençait à me donner de l'anxiété j'étais pas bien . J'ai alors décidé de tout arrêter et comme vous Manon ben 64 pirate... crises d'angoisse Sensation de mourir d'une crise cardiaque d'avoir les symptômes du covid... L'horreur,je n'aurai jamais cru que ça fasse autant de mal que d'arrêter cette m.... de cannabis. En me renseignant je vois que la nicotine augmente le stress et peut

déclancher des crises d'angoisse alors j'arrête la clope aussi mais c'est difficile.
Vos témoignages rassure et font flipper à la fois. C'est rassurant de voir qu'on est pas seul et flippant de se dire que ça peut durer 4ou5mois...sur les sites ils parlent de 1 à 4 semaines.
En cas de stress je prends de la phytothérapie comme euphytose ou spasmine c'est des plantes ya aussi le cocktail passiflore valériane pour dormir un peu.
Mais quand ça monte trop je prends prazipam et ça mets de plus en plus de temps à agir et calmer.
Merci pour vos témoignages surtout manon13 et courage

Ben64 - 15/06/2020 à 07h56

Coucou comment allez vous ? Moi 4 mois aujourd'hui toujours pas la patate que j'avais avant mais du mieux quand même. J'essaie de positiver !

Ben64 - 15/06/2020 à 14h22

Ça fait combien de temps Jean que tu es en sevrage ? Moi la clope j'attends plus tard j'en ai toujours fumé 5 à 6 par jour. Mais oui c'est sensations c'est ouf. Quand ça arrive je me dis tu vas voir c'est toi qui délire ça va passé.

Bedouch - 15/06/2020 à 16h29

Coucou ! Je pense que tu as raison ben savoir reconnaître les angoisses pour les gérer c'est ça la clé !! Hahahy mais au début c'est difficile... Bienvenue Jean et bon courage !

Ben64 - 15/06/2020 à 19h04

Y a pas longtemps encore quand j'avais des montées d'angoisses ça me faisait flipper maintenant ça m'énerve plus qu'autre chose !! Je me dis mais bordel ça va partir quand !!

Ben64 - 15/06/2020 à 19h05

Après les petites douleurs côtés gauche et sensation mal être ça peut vite faire flipper si on y pense trop

---

Bedouch - 15/06/2020 à 19h23

Au fait ben64 tu fais comment pour gérer ?! Tu vois un médecin ou psy ? Tu as des médocs ?!

Profil supprimé - 15/06/2020 à 21h41

Salut à tous !!!

C’est clair c’est dur franchement j’aurais jamais cru , après bien sûr comme on dis c’est crescendo mais franchement j’aurais pas pensé que sa soit comme ça.. le pire c’est que moi j’ai eu autour de moi des gens qui ont arrêtés je me rappel y a quelques années et elles me disaient tu verra tu va revivre et tout c’est la folie tu te sent mieux.. je voit plus ces personnes mais je m’étais basée sur ce qu’elle m’avait dis.. et c’est en parlant ici que je me rend compte que y a des gens comme moi , parce que de ma vie j’ai jamais entendu une personne me dire des symptômes ou me dire ce que je vie.. alors peur être elles avaient pas vécue ça ç est fou..

Ben64 - 16/06/2020 à 09h44

Moi je vois personne juste un cachet à base de plante arkorelax cela s'appelle. C'est pour se relaxer et un le soir pour mieux s'endormir. Oui ça fous les boules on te dis tu vas voir tu revis etc.. Et ben pas pour le moment. Ce matin petite montée les jambes un peu flagada, pointe à la poitrine. Je suis dégouté. Et vous toujours des angoisses, ça vous provoque quoi ?

Ben64 - 16/06/2020 à 09h48

J'ai un pot qui a arrêté comme moi et lui rien nikel un autre je lui dis ce que ça me fais j'ai l'impression qu'il me croit pas. Avant j'avais une patatate de ouf, je déconnais tous le temps et la c'est moins quand je sens une montée ça me calme direct.

Bedouch - 16/06/2020 à 10h40

Ça va passer Ben ! Courage !!! Faut y croire, t'as l'air d'avoir du plond dans la tête comme gars, tu réfléchis et tu te poses des questions, tu vas démêler tout ça tu verras !! Accroche toi !

Ben64 - 16/06/2020 à 11h57

Merci ça fais chaud au cœur bedouch

Rico14 - 17/06/2020 à 00h21

Bonsoir , ben moi ça va faire 15 jours que j'ai pas fumer du shit . J'avais une consommation chronique (7 a 10 joint jour) du jaune pendant environ 20 ans je vous lis depuis 1 mois et vous me donner du courage !!!!! J'ai 30 gramme dans une boîte que je ne touche pas....je la sent de temps en temps mais je roule pas j j en est envie surtout le soir....
J ai arrêt il y a 3 mois a cause du confinement. (Problème d approvisionnement) et des que mon dealer ma dit c'est bon ya ...Ben j ai craqué et j'ai repris mon 50g.....
Je me suis déteste , haïe, je me dégoûte de cette faiblesse....
Je me retrouve vos problème d insomnie dormir 4h par nuit , réveil en sueur, jai envie de rien ...j'ai la sensation que mon cerveau qui va exploser... irritable... Insupportable....
Mais bon hier soir j'ai passé une nuit de 7h je suis au ange!!!!!
Mes sueurs ce sont calmé enfin j'espère....
Mais le soir c'est vraiment un combat avec moi même pour ne pas fumé...
Quand je vois que certains sont abstinent depuis des mois je suis admiratif vraiment bravo a vous!!!!!
Et ça me donne de la force pour ne pas craquer !!!!!
Franchement c'est vraiment une merde!!!! tenez le coup j'espère que l on se sortira tous ça.....
Voilà je voulais juste en parler et partager ça avec vous

Profil supprimé - 17/06/2020 à 10h33

Salut à tous

Ben64 je Suis comme toi..Tout ces symptômes quand ils sont là me calme direct... Mais je pense qu'on es plus au bout du tunnel qu'autre chose. C'est vrai y a des fois ou j'ai envie de tout envoyer peter parce que j'en peux plus , mais de l'autre comme elle dis bedoush on es pas con es on réfléchie il faut ce dire 10 ans de cannabis ou même plus pour 4/5 mois de sevrage ?! C'est rien. Moi je me rassure comme ça en me disant si dans 1 ans je suis toujours comme ça là je vais m'inquiéter et serrer mais pour l'instant c'est le chemin à faire avec ces embûches , et gérer nous meme ce que le cannabis gérer!! Courage on va y arriver !!!

Bonjour Rico14
Je te souhaite bcp de courage et de patience car il en faut , surtout si tu peux fait toi aider parle en a ton médecin traitant , ou autre professionnel pour t'aider avec un médicament pour te faire dormir , ou calmer les angoisses. J'étais pas pour moi au début mais après sa prenez tellement le dessus que j'étais obligé car j'étais vraiment pas bien . Sa te rendra pas accro mais sa te soulagera.
C'est important de bien dormir et de pas te sentir angoissé ou autre.
Courage à toi

Ben64 - 17/06/2020 à 11h50

Salut Manon, je pense qu'on est pas loin du bout du tunnel oui. On est quand même mieux que quelques mois en arrière. C'est moins violents les synthomes et la patate remonte ! Faut y croire, on pourra dire qu'on c'est fait un bon chemin à deux, ça nous a aidé Nos messages étaient plus négatifs y a quelques mois.

Rico14 - 17/06/2020 à 13h11

Slt a tous.
Merci manon13, aujourd'hui 16ieme jours sans et ça va un peux mieux.. hier soir j'ai presque craqué , j'ai écrit mon petit pavé et ça m'a fait du bien vraiment j ai pû dormir a peu près convenable et sans sueur !!!(le rêve)
Mais je me doute bien que 20 ans de consommation ne va pas disparaitre en 1 mois !!!!!
J essaye de me changer les idées le sport est une bonne solution pour ce fatiguée le corps mais bon si on en a le temps.
J'ai essayé de me rapprocher du csapa mais pas de réponse !!
J'ai essayé aussi le CHU qui on un service sur la dépendance mais ils sont débordés !!! Dans le Calvados l' alcool fait des ravages !!!
Aujourd'hui ça va mais bon mon cerveau fait des yoyos tout les 3 jours ...je tiens le coup demain et un autre jour..

Ben64 tiens le coup tu est sur la bonne voie , c'est dur mais ça ne peut qu'être positif (enfin c'est ce que je me dit) .
On en sortira grandi plus fort et je espère un jour on en rigolera de tous ça ..
On est tous sur la bonne voie et on est tous des battants...
Déjà d'être arrivé ou vous été c'est grand et beau..
Alors je dit un Grand BRAVO à vous

Ben

Bedouch - 17/06/2020 à 22h55

Bonsoir a tous !
Et bienvenue a Rico
Je pense que on est pas tous égaux face aux addictions et aux angoisses... Voir que certains arrête plus facilement fou les boules en effet... Mais je pense aussi que les angoisses étaient là avant le début de la consommation au fond de nous mêmes et que le pétard aidant a pas les voir sauf que maintenant que le filtre est plus là on se prend des années de déni dans la gueule.. c'est pas rien !!! Faut vivre avec et se dire que ça va passer qu'on va réapprendre à vivre sans ça et trouver la joie et le bien être !!
Comme tu dis Rico c'est beau de vous lire et de se dire qu'on est pas seul et que être un humain c'est pas toujours facile mais que on avance chacun a notre façon a travers cette épreuve, encore courage a vous ! On va y arriver !!!

Ben64 - 18/06/2020 à 10h24

Salut et ben moi j'aurai jamais cru que cela provoque tous ça mais bon j'ai du mental. Ancien sportif de bon niveau je pense que ça m'aide et m'a forgé un mental. Heureusement car ces synthomes y a de quoi pété un plomb. Des que ces synthomes arrivés accrochez

vous et dites vous d'ici un moment ça va passer. Avant l'arrêt cela ne le fesait pas donc c'est le sevrage ! Quand tu crois qu'un malaise arrive ou une crise et ben qu'elle viennent je suis plus fort. Allez on y croit !!

Rico14 - 18/06/2020 à 12h06

Slt a tous , j en est marre de c'est nuits de merde !!!!!!
Je suis en PLS depuis 2 heures du mat ....
J'ai pris un rdv avec un psy on verra ce que ça donnera.....mais je suis septique...
Mais bon tant que le mental est là je tiens ...
Je n'est pas touché a ma boîte de Pandore....
Mais physiquement c'est dur ... J aurai jamais crû mais je prend sur moi...merci de votre soutien ..
Le csapa ne peut pas me recevoir avant 1 bonne semaine
Alors je patiente !!!!!
Le faite déjà d écrire et dans parler ça fait du bien .....
Le truc qui me tue c'est que j ai perdu toute libido et ça c'est moche !!!!
J espère que c'est passager ....vous vous en avez encore de la libido??
Enfin bon courage a vous aujourd'hui 17ieme jours

Ben64 - 18/06/2020 à 16h39

Salut Rico courage ! C'est quoi tes synthomes ? La libido c'est clair j'étais dégouté mais ça reviens.

Rico14 - 18/06/2020 à 18h48

Slt ben ben sueur aujourd'hui c'est un truc de fou , j'ai changé 5 t shirt ....Les Meaux de tête comme si on te tirais le cerveau vers l arrière, courbature de fou ....
Le point positif c'est que je parle plus posé avec mon fils qui a 8 ans , je m'énerve moi et je suis légèrement plus patient..
Mais bon aujourd'hui c'est un jour sans .....
C'est le yoyo un jour ça va je me dit bon ça a l'air de passer et le lendemain c'est la catastrophe...
Je vais voir un psy dans deux jours pour en parler car oui il y a des problème latent depuis des années enfin tu me rassure sur la libido car si ça disparaît je ne sais pas si je continuerai mon sevrage...

Profil supprimé - 18/06/2020 à 19h25

Salut ben64
C’est clair quand on lit nos messages d’avant franchement maintenant ça va mieux car saye on c ce que sais et on c prendre les choses différemment mais c’est clair on aura fais un bon chemin tous ensemble !
En plus avant d’écrire mon premier message je regarder les messages d’avant et je voyais que sa dater alors je sauter jamais le pas , et au final a l’heure d’aujourd’hui on s’aide tous ensemble c’est cool ! On va y arriver !!

Rico14 pour te rassurer ça fais 16 jours et on été dans le même état que toi , pas bien , a vivres les angoisses à fonds , faut que ton cerveau et ton corps s’habitue et la c’est le plus dur . C bien que t’es pris rdv chez un psy ça va vraiment t’aider et sûrement te donner au début des médicaments de substituon pour t’aider. Tu passe le plus dur (en connaissance de cause) mais ça va passé et ta seule arme là sa sera la patience . Tiens le coup .

Profil supprimé - 18/06/2020 à 19h26

Peut on parler ailleurs ?

Rico14 - 18/06/2020 à 20h56

J'ai presque craqué tout a l heure et j'ai reçu une notification, vos messages mon fait reposé ma boite de Pandore...
Vous me donnez de la force ...
Alors merci a Manon, ben et bedouch ....
Je tien le coup un peu grâce a vous .
Je vous connais pas , mais merci ...
Allez encore quelque nuits de souffrance !!!!lol

PS: je garde ma boîte de Pandore car psychologiquement je pense que ça m'aide a pas paniquer....

Ben64 - 18/06/2020 à 21h41

Manon c'est clair les messages étaient anciens et je te suivis et ça fait un bien fous de parler, y de quoi déprimer des fois mais faut pas c'est ben44 qui te le dis... Rico craques pas car si tu refuse juste un tu vas regretter derrière et t'en vouloir dis toi qu'il faut en passer par la. Moi le premier je me dis mais bordel j'étais mieux avant, qu'est-ce qu'il m'arrive quand les angoisses montent

---

Bedouch - 18/06/2020 à 22h04

Hello !
Rico je comprends que tu gardes ta boîte de Pandore comme tu dis, se séparer matériellement c'est pas facile, t'as eu ce truc a tes côtés pendant tant d'années... C'est comme un doudou j'ai fait pareil au début et puis je l'ai filé a des potes... Et maintenant je regarde

toutes mes plantes et autres huiles essentielles et je me dis que ça fait pas mal de produits pour remplacer cette fameuse boîte de Pandore... J'ai pris du Xanax au début mais là j'ai arrêté parce que ça revient juste a remplacer une addiction par une autre... Après c'est bien de se soulager aussi faut pas non plus saturer! Côté libido ça va... Avec mon copain on vit a distance donc je suis motivée quand on se retrouve mais c'est vrai que je suis pas non plus au summum de mon désir... (Ça y est on peut tout ce dire les gars Haha) comme dit Manon t'es au plus dur là, et petit a petit ça va passer mais il faut du temps c'est long ! T'as raison de te faite aider. Pour ce qui est de ta boîte attends encore et bientôt tu trouveras une manière de t'en débarrasser... Ce sera un acte symbolique, ou tu l'a rangeras dans un coin et tu ira de moins en moins la sentir...
Ce qui compte c'est la volonté et tu en as oublié pas ça !!!
Et oui être ici et se parler fait trop du bien !
Bonne soirée a tous

Moderateur - 19/06/2020 à 10h24

Bonjour à tous,

Tout d'abord bravo pour vos progrès respectifs, c'est intéressant et positif de pouvoir les suivre au fil de l'eau. Rico14 tenez-bon : vous êtes bien encadré par la "team" de ce fil et vous allez y arriver.

Ce matin j'ai refusé plusieurs messages dans ce fils contenant des liens ou des informations de nature à rompre votre anonymat.

Encore une fois nous sommes désolés mais la règle ici est de rester anonyme. N'oubliez pas que tout le monde peut lire vos messages, pas seulement les personnes qui contribuent à ce fil de discussion.

Merci de votre compréhension

Cordialement,

le modérateur.

Sds - 19/06/2020 à 20h47

Bonjour , je sais à quel point sa peut être difficile pour ma part je suis obliger s arrêter suite à des probleme judiciaire analyse d'urine et tous ça bref... moi ma solution pour éviter tous ces problème c la fleur de CBD légale en France avez vous déjà essayer ? Ça m aide énormément surtout la nuit et ça évite de prendre c cacher que les médecin vous prescrive bon courage à vous
Cdt

Profil supprimé - 20/06/2020 à 00h11

Coucou à tous !

Rico14 si pour l'instant ta boîte de Pandore te rassure psychologiquement garde la , mais je te parle en tout honnêteté OUI c'est le plus dur que tu passe en ce moment même , entre les angoisses , les nuits que tu passent , les questions , les mauvaise moments et franchement je t'assure tu parle à une impatiente et angoisser de la vie de base , à une fille qui croit en rien et qui a toujours fais ce qu'elle voulais quand elle voulais.
Le nombre de fois en quelques années que j'ai repris car je craquer au bout d'un mois , mais au final c'est re craquer pour un jour ou l'autre repasser dans ces phases la , donc reculer pour mieux sauter. Quand tu pense à craquer dis toi que même si tu craque dans quelques jours ou semaines tu repassera par là donc c'est reculer l'échéance.
Tu sais moi début janvier quand j'ai arrêter me suis dis jamais je prendrer des anxiolytiques ou autre merde , je soignerais le mal par le mal mais aucun cachet. Puis je suis arrivé à épuisement de toutes c angoisses , de toutes c crises , de toutes c questions... et je me suis dis à être au bout autant prendre la dernière carte . Donc je me suis fais prescrire des anxiolytiques j'en es parler à mon médecin , et le soir j'ai pris Atarax je t'assure sa m'a fais du bien mon corps été tellement à bout , que sa ma fais que du bien . Je l'ai pris 1 semaine tout les soirs et après j'ai sauté les joues jusqu'à plus le prendre . Mon conseil c que si vraiment t'en a marre prend le car je suis bien placé pour parler sur ce sujet là moi qui es toujours été têtu avec les cachets. Tu tombera pas dedans ou quoi que se soit , mais mon premier pas qui m'a mènera de l'avant c l'anxiolytique qui a pu me reposer et prendre du recul sur ce qui m'arriver , je pouvais mieux calmer.
Le plus long comme je t dis c'est la patience tu verra et avec Ben on nous l'a dis Plusieurs fois : LA PATIENCE, mais quand t'es dans ç moments là c trop long et t'attend que sa passe mais à l'heure d'aujourd'hui je peux dire que le temps fais les choses et qu'il faut un temp D'adaptation pour ce changement de vie , arriver à vivre sans psychotrope , le cerveau c une machine et là tu la réinitialise il faut du temps , et moi je l'accepte au bout de 5 mois.
Courage Rico et n'oublie pas que si tu craque c reculer pour mieux sauter , ce que tu vie en ce moment tu l'aura juste plus tard c tout ce que t'y gagnera.
Courage à toi

Profil supprimé - 20/06/2020 à 00h15

Pour répondre à la libido c'est vrai que depuis que j'ai arrêté en janvier c'était le plat absolu pour moi , j'étais pas bien dans ma tête et mon corps pour penser à ça.
J'ai expliqué à mon conjoint car on parle bcp ce qui m'arriver bon toute façon il le voyais bien lol je suis avec quelqu'un de très patient et compréhensif ou on voit que la complicité d'un couple est solide dans c moments là , et j'ai eu besoin qu'on me comprenne à ce moment crucial de ma vie .
Depuis 1 mois et demi je me sent de mieux en mieux avec des crises modérées que je gère plus au moins donc ma libido est remontée de belle , sa aussi sa fais du bien de voir que ça va mieux aussi .

Profil supprimé - 20/06/2020 à 00h17

Bonjour modérateur

Je comprend tout à fais le message , nous aimerions juste pouvoir se parler sur un réseau social ou autre pour avoir des réponses instantanées et pas attendre à chaque fois que les messages se postent. C’est vraiment une question d’aide entre nous , quand on es pas bien es dans ces moments là des fois on aimerais avoir des réponses dessuite sa rassure (en connaissance de cause) . Ce rassurer les uns les autres sa fais du bien .

Merci

Ben64 - 20/06/2020 à 09h53

Salut à tous c'est samedi, comment allez vous ?

Rico14 - 20/06/2020 à 21h45

Merci bedouch..pour le soutien ....
C'est 24h on été assez difficile mais bon toujours pas craquer !!!!!

J y pense même pas mais mes rêves en dissent long :
- je rêve de mes anciens dealeur , que je vais pécho et que je me mes des races de fou....
- je rêve de coke , je me suis pris pour Tony Montana avec la montagne de coke sur le bureau .. mdr

Résultats t shirt tremper et gros envie au matin de me rouler un bob ....
Aujourd'hui, j'ai moin de douleurs au articulations , et les Meaux de tête commence a devenir plus supportable avec un Doliprane ça passe.....

Mais hier c'était la misère en PLS toute la journée dans mon lit envie de rien même de mangé ....
Mais j'ai un petit donc je garde la face pour lui mais c était dur.....

PS: j'ai pas sentie ma boîte aujourd'hui et ça c'est pas mal ...je ne la regarde plus comme il y a 5 jours comme un prédateur sur ça proie...

J'ai vue un psy ce matin ...on a beaucoup parlé il m'a prescrit du Xanax mais je suis pas très chaud ...je dort en ce moment 5h par nuit c'est mieux qu au début alors je vais essayer sans !!

Je suis pas chaud des Médoc c'est en partie pour ça que je fumé ...

Je vais revoir un psy environ 2 fois par mois pendant un temps car oui il y a des problème latent !!!

Enfin aujourd'hui un jour avec de bonne chose donc je vais pas me plaindre..

Merci a tous du soutien espérons que demain sera aussi cool qu aujourd'hui...

J'espère que vous ça va et merci

Stan.borgeot - 21/06/2020 à 13h46

Bonjour à tous je m’appelle Stan et j’ai fumé le cannabis pendant trois ans avec une dose d’environ quatre ou cinq pétards par jour ça fait maintenant deux semaines et demi que je suis en sevrage et je vais m’adresser à vous car vos messages me rassure mais j’ai quand même du mal à me dire que cela est normal...
J’ai l’impression de devenir fou avec mes crises d’angoisse et d’anxiété la boulot ventre des frissons tout ça presque constamment
Mais cela peut aller mieux d’une minute à l’autre et revenir comme c’est parti Je suis à l’affût de chaque petit bruit que j’entends et cela m’oppresse à longueur de journée Et quand la nuit arrive j’en ai presque peur de fermer les yeux du à mes cauchemars bizarreset quand la nuit arrive j’en ai presque peur de fermer les yeux du à mes cauchemars bizarres
J’espère avoir une réponse je vous en remercie d’avance

Tomlapomme - 22/06/2020 à 01h03

Salut manon ce que je vais te dire va te sembler bateau mais en même temp cest vrai c'est pas de ma faute je suis vrm très gros fumeur mais il m'arrive de faire des pause de temp en temp même si rlle sont pas trop longue pr me reconnecter un peu et ce quil faut faire ses baisser sa consommation a petit feu jusqu'à ne plus en prendre du tout il faut éviter de gros choque comme celui ci a ton cerveau et a ton corp tu doit lui laisser le temp de sy habiturr j'espère que ca va mieux si tu me repond c'est cool courage a toi

---

Ben64 - 22/06/2020 à 13h10

Salut moi moi çe weekend ça était à par samedi soir un peu angoissé mais léger, ce matin au taf nikel et en fin de matinée petit stress au boulot et du coup j'ai senti l'angoisse montée et mon Corp qui battait vite et comme un mal être, dégouté tu crois sauvé et ça te reprend vite le dessus

---

Profil supprimé - 22/06/2020 à 16h19

Bonjour Tom

merci pour ton message. Et tu a tout a fais raison l´erreur que jnai fait c´est d´arreter d´un coup. Le docteur ma dis que j´aurais du reduire petit a petit , alors que la du jour au lendemain j´ai arreter et mon corps et mon cerveau on pris cher. Le problème c'est que ce soir là je me suis sentie d'arrêter j'en es eu marre et je me sui dis sa sera le dernier . Je suis comme ça de nature mais c'est vrai qu'avec le cannabis j'aurais du faire autrement .
Ça va bcp mieux qu'au début c'est clair mais comme ben64 des fois sans explication mal être , vertiges , angoisses je gère mais bon c'est épuisant.
À bientôt Tom

Rico14 - 22/06/2020 à 16h21

Slt ben et salut au nouveau....
Moi aussi ben en ce moment deux jours ça va et un jour c'est le calvaire....
Faut de la patience il paraît.....
Tiens le coup, les angoisses c'est ce qu il y a de plus dur a supporter je trouve mais sa passe avec le temps ....
Tiens au jus aussi quand ça va bien ça fait du bien de savoir que vous aller bien aussi ..
Ça donne du courage

Profil supprimé - 22/06/2020 à 16h24

Salut stan

Alors je te rassure et si tu veux te rassurer encore Plus remonte la discution plus haut et tu verra les messages de ben64 et de moi. On été dans le même état avec les mêmes questions , à croire que rien es normal, le changement d'une minute à l'autre c'est horrible .
J'avais aussi d angoisses le soir parce que j'avais l'habitude de fumer le soir et là le fais de plus rien avoir Bein j'angoisser.
Comme pour Bedoush ça fais pas longtemps tu a arrêter et là ton cerveau n'a plus de psychotrope , tu a les symptômes du sevrage , tu va avoir des moments difficiles , sueurs , frissons , anxiété , maux de tête , parle en a ton médecin ou a un psy pour calmer t'es angoisses et apprendre à vivre avec , à les comprendre à les gérée. Avant le cannabis gérer ça maintenant c à nous tous seul d'affronter ça et j'avoue c'est pas évident. Je suis pas médecin mais je te rassure on es passée par là . Courage à toi

---

Profil supprimé - 22/06/2020 à 16h25

Holà ben64!

Je vie pareil... c'est plus les grosses crises mais le mal être , l'anxiété qui s'installe et s'en sa va et sa reviens...
mafoiiiiis je vous jure quand tout sa sera fini on fêtera le champagne virtuellement lol

---

Ben64 - 22/06/2020 à 16h27

Salut Manon aujourd'hui moyen je me prend le poul pour voir car je me sens flagada et cette petite pointe légendaire mais nikel le poul. C'est clair c'est épuisant 4 mois et 1 semaine et des moments dur mais bon... Il m'a suffit d'un coup de speed au taf pour me provoquer ça, enfin j'ai l'impression.

Ben64 - 22/06/2020 à 16h30

J'espère que c'est pas reparti pour plusieurs jours car franchement j'avais l'impression que ça faisait un petit moment que ça allait bien et question libido ça repartait bien aussi !!

Ben64 - 22/06/2020 à 16h40

Combien de temps tu es en sevrage Rico

Ben64 - 22/06/2020 à 16h49

Et Manon 13 c'est ben44 toujours des montées comme moi ? C'est clair quand discutions instantanée c'est mieux. Essai de revoir mes messages

---

Profil supprimé - 22/06/2020 à 17h59

Ben64 moi non quand je suis au boulot ou quoi ça va mais dès que je suis seule ou en fin de journée une fois que je suis posé , j'ai l'impression que toute la pression redescend et là je commence pas à être angoissé mais à être pas bien c'est à dire fatigué , mal au cœur , envie de dormir , mal de tête.. c'est plus des angoisses vraiment mais comme tu la bien dis un mal être c'est bizarre..

Ben64 - 22/06/2020 à 18h23

Tu dis quoi par mal au cœur ?

Ben64 - 22/06/2020 à 18h26

On va y arriver, avant pas top je me suis dis bouge toi j'ai nettoyer en me forçant de me lever du canap mon robot tondeuse et hop c'est passé c'est fou quand même. Pour finir il faut se forcer mais c'est chaud des fois Manon13.

Rico14 - 22/06/2020 à 19h07

Ben64... Je suis a 20 jour je crois j'ai des haut et des bas .....
Après en ce moment je compense avec l' apéro vu les beaux jours ça doit aussi faire que je me sens un peu mieux....j'ai arrêté le Xanax (me faisait vomir, psycoter un peu) j'ai pas kiffé et ma mère a été très long temps sous Xanax est c'est pas terrible au long terme .....
Je me sens bien aujourd'hui a part les rêve bizarre ....et les sueur le soir ...
Mais c'est vrai que les angoisses sont partis pour le moment .....
Enfin ça fait que depuis samedi mais espérons que ça dur ...
J'espère que ça va passer pour vous....
Après les douleurs articulaires et abdominales je pense que la course a pied et le vélo mon aidé a les rendre moins intense ...
Maintenant j'ai mal a cause du sport ....
J'ai pas sentie ma boîte de Pandore depuis vendredi je crois et ça c'est déjà une victoire pour moi ....
Comme tu dit ben64 il faut s'occuper je pense que c'est la meilleure chose a faire ....
Mais le plus dur c'est de ce dire: aller go j y vais....

Bedouch - 23/06/2020 à 08h34

Hello tout le monde et bienvenue au nouveau !
C'est fou comme on vit des choses similaires !!! Moi aussi j'ai plus dur le soir... Et tout peut basculer très vite ! Dès que tu ressens une émotion trop forte, dès que ta un petit stress... Faut vraiment se raisonner et sa passe, mais faut un mental de fou en vrai ! Je pense que parler ça fait du bien vraiment ! Ici, a un médecin, psy, a sa famille, ses amis, son chien... Lol
je pense que c'est la clé, pas rester seule face a ça !
J'espère aussi que ça va passer et que une vie normale va reprendre, mais des fois on désespère... Ce weekend mon copain vient me voir je suis motivée et en même temps ça m'angoisse, lui il a jamais fumé même pas de clope, on en parle mais je sens qu'il peut pas réellement me comprendre...
J'ai commencé a voir une psy ça m'aide vraiment ! Juste de parler et d'être écouté, simplement...
Je me dis que de toute façon je peux pas faire machine arrière... Ça prendra le temps que ça prendra mais c'est clair qu'il faut de la patience !!! Bon courage a tous on reste ensemble ça aide!!!

Rico14 - 23/06/2020 à 09h48

Slt a tous , mardi 23 et premier nuit sans sueur et sans rêve bizarre ....ça fait du bien ....
Hier j ai revu un pote qui fume comme un porc je suis resté deux heure avec lui il a fumé 2 bedo ben j'ai même pas été tenter...une victoire encore une .....

C'est un peut plus dur le soir mais avec le sport ça me fait une bonne fatigue , et je dort plutôt bien ...

J'essaie de ne pas trop réfléchir, de prendre la vie comme elle est....

On a eu besoin un moment de notre vie de fumée pour diverses raisons.....
Et notre corps en a pris l habitude .....

La psy m'a dit tout ça ,m'a écoute et oui ça fait du bien ...
Moi personnellement j'ai pas connu mon père , ma mère été toujours sous Xanax ....ça n'a pas aidé a me construire et j'ai fumé très tôt , et je pensais que jamais je ne arrêterai !!!!

Mais là grâce a vous et vraiment grâce a vous je me sens moi seul pour la première fois de ma vie.....

J'ai pas envie de refumer pour le moment j y pense pas .....
Et je serai vraiment déçu de moi même si je reprenais un jour ....

Je pense que c'est comme tout faut ce donner un objectif dans la vie pour avancer...

Avec la psy on a parlé pas mal et ya des problème latent depuis des années et ça aussi faut les régler !!!
Car arrêté sans régler c'est problème là c'est contre productif....

Donc discuter, parler, n ayez pas honte ...
Moi la honte ma bloqué des Années !!!!!

J'ai pas et vous n avez pas a avoir honte .....

C'est dur ce que l on entreprend ...et peu de gens peuvent le faire .
Nous on est des battants et on y arrivera , je ne vois pas pourquoi....
Après j'ai un femme et un fils magnifique qui me soutiennent....

Ça doit être plus dur si on est seul je pense ....

Mais vous n ait pas seul ....on est là ....

Manon13 et ben64 j'ai toute confiance pour la suite vous revenez de loin (et les symptômes que vous avec on l'air super dur dans la durée)....

Je pense a vous tous les jours vraiment ....

Bedouch ben moi la libido ne reviens pas pour le moment on verra la psy m'a dit.:
N'y pense pas trop ça reviendra avec le temps ne focalise pas déçu..(elle est marrante !!!!)

Mais c'est vrai que j y pense pas mal .....

Je vous souhaite une bonne journée a vous force et honneur.lol

---

Profil supprimé - 23/06/2020 à 10h25

Coucou
Ben64 par mal au cœur j'entends nausées , vertiges , je commence à réfléchir je me sent pas bien et comme tu dis dès que je m'occupe ça va , mais ouais putain des fois c'est chaud quand même faut avoir un sacré moral pour ce parler à chaque fois , se calmer etc...

Profil supprimé - 23/06/2020 à 10h52

Coucou Rico14

Franchement je trouve que tu fais tout ce qui faut pour mettre les chances de ton côté et t'en sortir et sa c'est le plus important!
Comme tu dis ce qui est important aussi c'est de règle les problèmes latent car sa explique les angoisses et le mal être..
en tout cas courage à toi t'es sur la bonne voie , et tu verra que petit à petit sa ira mieux , mais c'est sur que cette phase n'est pas facile

---

Rico14 - 23/06/2020 à 12h48

Slt manon13....
Toi aussi tu fais ce qu il faut depuis le temps j'ai pas ton parcours de sevrage !!!!

Je me sens mieux et je te souhaite autant .. .

Mais les angoisses sont du je pense a d autre chose et c'est ces chose a régler ...

Mais tout seul c'est dur ....

Vraiment dur....

Je suis de tout cœur avec vous .....

Stan.borgeot - 23/06/2020 à 15h27

(Re)bonjour à tous !
Merci Manon de m'avoir répondu c est vrai que ça fait plaisir de voir qu'on est tous dans le même panier avec plus ou moins les mêmes symptômes !! Car je connais des gens qui avaient arrêté de fumer et aucun de ces problèmes !! Alors je pensais vraiment développer un belle con**erie de maladie mentale... de plus sur le site y disent que le sevrage s'effectuait entre 1 et 4 semaines ... j'aimerais bien savoir combien de temps ça a duré pour toi avant que les angoisses, frissons maux de tête ETC.... commencent à s'estomper...
comme Rico14 dit, je pense qu'il faut trouver d'où vient se mal etre et nos angoisses .... mais l'important c'est qu'on y retouche plus jamais à cette belle m*rde !! Soyons fier de nous on est plus fort que ce qu'on pense !!

Ben64 - 23/06/2020 à 16h38

Salut Stan comme tu dis sur internet ils disent sevrage jusqu'à 4 semaines, mon cul oui !! Je craque la Et ben on doit être des exceptions, moi 4 mois passé et des hauts et bas par contre depuis un moment je dors bien et c'est cool ça. Maintenant plus que des impressions de mal être gorge serrée et pointe poitrine mais moins violent et j'arrive à les gérer enfin j'espère

---

Rico14 - 23/06/2020 à 22h16

Slt ben64 dit pour info tu consultes quelqu un ou pas???

Profil supprimé - 23/06/2020 à 23h39

Bonjour Stan
Alors moi sa fera 6 mois le 8 juillet exactement. Mes angoisses on commence à s'estomper vraiment depuis 1 mois , avant ça c'était compliqué. Comme dis ben64 je suis pas sorti totalement car des fois il y a des moments où je me sent angoissé mais maintenant au bout de 6 mois après avoir traverser tout ça maintenant je gère et elles sont moins fortes donc ca va , j'ai surtout compris que c'était d angoisses et rien d'autres donc j'arrive à me calmer . Le fais d'avoir arrêter le cannabis m'a rendu hypocondriaque j'étais persuadé d'avoir une tumeur cérébrale du au maux de tête et vertiges , après c'était maladie mentale , après maladie au poumons. J'ai usé mon médecin mais j'ai fais les examens pour me rassurée car j'en dormais plus la nuit... avant je fumer je me poser pas la moindre question et là que je sort de cet merde , j'étais persuadé qu'il allais m'arriver un truc mais non en faite c les angoisses et en plus de penser qu'on es malade sa me calmer pas. Je suis arrivée au bout de tout ç examens , en n'ayant rien bien sûr et depuis 1 mois je comprends vraiment que c des angoisses donc dès que je sent l'angoisse monter je peu déjà me rassurer et me dire que c'est rien etc.. en tout cas pour moi sa m'a aider bcp.
Je pense que si j'avais parler plus tôt à un psy , et que j'avais pu comprendre d'où venais c angoisses sa aurais pris peut être moins de

temps . En tout cas l'arrêt brutal m'a prouver que j'étais motivé et déterminé mais surtout que je démarre une nouvelle vie sans la fumette.
Moi je vous dis en connaissance de cause d'une grosse angoisse qui a fais tout les urgences de la région lol c'est une question de patience et surtout d'en parler pour se faire aider des que possible si cava pas , car de rester seul dans c moments la sa aide pas.

Stan.borgeot - 24/06/2020 à 10h04

Merci ben 64 et Manon De vos réponses pour le moins assez complète, mais je m'interroge encore sur quelques petits points et si cela ne vous dérange pas j'aimerais avoir votre ressenti...
Vous parlez de crise d'angoisse, mais je ne sais même pas si c'est ce que j'ai ou non car je n'ai pas les symptômes d'une crise, je n'ai pas de pointe au thorax pas de gorge serré juste une boule au ventre, le cœur qui commence à battre très vite et une peur instantané d'attraper toutes les maladies... La peur de devenir schizophrène est l'une de mes plus grosse crainte... j'arrive même à croire que j'entends des voix, alors que c'est moi qui m'imagine des bruits tout seul....
je voulais prendre rendez-vous avec un psychiatre mais pas disponible avant des semaines alors j'attends mon rendez-vous mais en attendant vous me rassurez beaucoup.
Je pensais pas que arrêter le chit ferait autant de dégâts..
vous m'aidez beaucoup
en tout cas encore merci de vos réponses

Ben64 - 24/06/2020 à 10h09

Salut Rico non je consulte personne tous au mental maintenant comme Manon je me dis c'est dans la tête, j'ai l'impression que ça va mieux et que le bout du tunnel n'est pas loin, ça va le faire. Avec le recul je me dis que c'était bien dur

---

Stan.borgeot - 24/06/2020 à 10h11

Je suis tout nouveau dans ce forum donc je vide bien mon sac, vous êtes un peu comme mes psychiatres ahah
Avec ce mal être et ces crises, a force d'être là et bien j'y pense constamment et donc j'ai l'impression qu'elles sont toujours là et que je vis avec constamment la journée même si il y a des moments où j'arrive à penser à autre chose, je me dis inconsciemment : est-ce-que je me sens bien ? Es-çe-que ça va revenir ? Ou : je sens que ça va arriver .... et ça revient.
tout allait si bien quand je fumais... mais pour rien au monde je reroule un pet j'en ai développé une peur énorme (c'est le point positif ahah)

Ben64 - 24/06/2020 à 10h15

C'est des angoisses t'inquiètes pas ! Il y a plusieurs synthomes et chaque personne les vies différemment

---

Rico14 - 24/06/2020 à 10h32

Slt ben64 contant que tu aille mieux ....ok moi je vais continuer a consulter un peut mais je dort mieux depuis quelques jours ....et ça fait du bien.....j'ai plus de crise d angoisse , les Meaux de tête comme a passé et les problème économique actuelle me force a pensé a autre chose .....
Le sport c'est la solution pour ce changer les idées .....

Slt Stan et oui la vie avec un voile et plus facile .....
Mais ce voilé la face n est pas la solution ....
La vie est dur , fait mal mais c'est la vie ....
Retoucher a cette merde il est hors de question ...
Moi j'ai toujours ma boîte de Pandore avec 30 g dedans j y touche pas, (on ce fait des battle du regard moi et elle mais je gagne a tout les coup...lol)

Le mental c'est ce qu il faut .....
Ça va passer plus au moins vite .....
Mais ne craque pas tes sur la bonne voie ....
Tu y arriveras et on en reparle dans quelque mois avec beaucoup de recule, on en rigolera...
Bon courage a vous tous et ne craqué pas ....

Moi je tiens grâce a vous ....
Mais 20 année de fume ne part pas comme ça ....
Tenez bon

Rico14 - 24/06/2020 à 10h33

Stan
PS : fidèle ton sac ça fait du bien ...
N'hésite pas

Profil supprimé - 24/06/2020 à 11h15

Salut Stan

Quand je te lis j'ai l'impression de voir moi et ben64 y a quelques temps. La boule au ventre , le cœur qui s'accélère (tachycardie) , la

peur qui t'arrive quelque chose c'est l'angoisse!
Je sais plus si c'est à toi que je l'ai dis mais remonte notre fil de discution tu verra qu'on écrivais pareil. Je te rassure sur ça , on été dans le même cas que toi et puis après comme tu dis il viens le questionnement quand ça va , tu te demande si ça va allez ou si ça va arriver et du coup on se provoque et t'es sur qu'une fois sur 2 dès que tu pense à sa 10 min après t'es pas bien , tu commence à angoisser... c'est un cercle vicieux et mentalement il faut arriver à s'en sortir.
J'ai compris qu'en pensant au négatif Bein on recevez du négatif , parce que comme on dis tous des qu'on es occupée a autre chose on a pas tous ç ressenti.
Et sa je peux t'assurer A 100% que si tu en parle au psy ou au médecin il te dira ce que dans ç moments la c l'angoisse qui te monte et qui s'en va . J'apprends moi maintenant d que ça va pas à penser à des choses positives , des trucs bien que j'ai pu faire même avant , des voyages , ou des projets que j'envisagerais et je me surprend 10 min après à me dire « tu voit c passer ».
On comprend tous ta situation et sincèrement je comprend ce que tu vie car quand je vous lis je me revoit c'est impressionnant!
Il faut avoir un mental d'acier mais on es des guerriers , ps beaucoup de personne arrive à arrêter comme on la fais , sa c'est un gros point positif que bcp de personnes on pas

---

Profil supprimé - 24/06/2020 à 11h18

Et pour la schizophrénie j'étais exactement au même stade persuadé que je l'été et je me persuade que j'entendez des voix. Faut savoir qu'elle se déclenche à l'adolescence et c'est vrai que le cannabis multiplie le risque , mais déjà si on l'étais on se poserai pas la question et elle aurais été détecter plus tôt dans notre adolescence. Le fais qu'on soit là à se demander si on l'ai ou pas c'est qu'on se persuade de choses quand on es angoissé.. le cerveau est fort.. mais nous aussi ! Courage

---

Ben64 - 24/06/2020 à 18h20

Salut comment allez vous ? Et Manon biensur car on a démarré notre sevrage long et dur ensemble. Moi le 15 juillet cela fera 5 mois, aujourd'hui au taf de 5h à 13h et sieste l'après midi. Journée nikel et après la sieste patatrac montée d'angoisses et l'impression qu'il va m'arriver quelque chose. Je me force et me dis ça va passer et fait un plouf dans la piscine. Et miracle c'est passé et il m'est rien arrivé !! C 'est vraiment gonflant mais c' est dans la tête comme dis Manon. Moi aussi en février suite à ma crise après avoir fumé alors que je fumais depuis plus de 20 ans, il m'ont fait prise de sang qui était nikel, electro cardio aussi et debut mai une épreuve d. Effort sur un vélo et résultat mon cœur était nikel. Donc toutes ces douleurs au cœur ou l'impression qu'il m'arrive quelque chose c'est du pipo, sinon depuis 5 mois je pense qu'il me serait vraiment arriver quelque chose. Donc c'est le cerveau qui est en sevrage.

Ben64 - 24/06/2020 à 20h19

Et inconsciemment moi mes angoisses me font croire que je vais avoir une attaque, car mon père en a u deux et un oncle décédé de ça. Du coup depuis que j'ai arrêté je fais le rapprochement avec ces angoisses à la con et des que ça me prend je crois que j'ai cela comme vous vous croyez avoir différente maladie. Mais maintenant que c'est moins fort je me convaint et me dis que c'est le sevrage et ça passe. Mais c'est flippant surtout au début

---

Profil supprimé - 25/06/2020 à 00h03

Coucou ben64
Écoute ça va aujourd'hui journée compliqué pour moi.. le cœur qui s'accélère , mal à la tête , nausées , pas bien moralement et en fin de journée dès que mes amis sont arrivé jusqu'à maintenant nickel. Encore une fois sa me prouve qu'à force de gamberger je me met pas bien . Y a des jours où je suis fatigué d'être tout le temps entrain de réfléchir pour allez bien , je me dis que le plus gros es passé mais sérieux c chiant , sans raison en plus!!!!!
Et toi ben64 ou tu en es ? Sa faisait longtemps que tu avais pas eu une montée ?

Ben64 - 25/06/2020 à 10h10

Cc Manon et bien moi la semaine dernière ça était puis samedi des montées petites et cette semaine moyen ça va un moment puis ça arrive je crois que je vais avoir une attaque et biensur finalement ça passe et je suis vivant

---

Ben64 - 26/06/2020 à 10h27

Comment ça va tous ?

Profil supprimé - 26/06/2020 à 11h05

Coucou ben64
On va y arriver on voit doucement le bout du tunnel courage
Oui Roco? Bedoush ? Stan? Comment vous allez ?

Rico14 - 26/06/2020 à 11h39

Slt a tous ...
Comment va ....
C'est 48 h pour moi on été exécrable .....le sommeil a disparue dort 2h toute les 2 h donc nuit très courte....
Cauchemar de fou et t shirt en sueur tout les soirs ...
Après la journée ça va je me suis débarrasser de ma boîte de Pandore !!!!!!
Et oui j ai passé un cap ....
Mais les nuit sont compliqué.....
Je ne compte même plus les jour j ai l Impression que ça fait 2 mois que j'ai arrêté.....

Voilà des haut et des bas mais toujours la volonté de sens. Sortir alors je garde le cap ....

Merci a vous et bon courage....

La patience paye....
Grosses bises a vous

Stan.borgeot - 26/06/2020 à 15h39

Bonjour à tous des journées et des nuits encore dur pour moi ça va bientôt faire quatre semaines mais j'ai l'impression que c'est de pire en pire les cauchemars sont tellement réel que Je ne sais pas si je suis éveillé ou non ...
les journees sont longue pas de motivation un mal être constant... avec quelques moments de repis quand même !! J'essaye de voir que le positif comme tu m'as dis Manon mais wow c'est dur...
Toujours des bruits qui résonnent dans ma tête et ça met un mal de crâne infernal !!!
Si vous cava de mieux en mieux c est cool, ça donne de l'espoir pour l'avenir
J'ai rendez vous avec un addictologue et un psychologue la semaine pro on verra bien ! Je vais vider mon sac ça va faire du bien
Prenez soin de vous

Rico14 - 26/06/2020 à 16h39

Slt Stan ..oui ça fait du bien de vidé sont sac...content que tu consultes....
Les cauchemar je te comprends tout a fait ...tu te réveille en panique en sueur ...mais ça va passer au début c'était tout les soir maintenant c'est 1 soir sur 4 ...
Aller tiens bons ...
Pour info je fais un 40km en vélo pour ceux que ça intéresse....lol
Je plaisante bon courage a vous peace's

Rico14 - 27/06/2020 à 13h03

Slt les gens comment allez vous.....
J'espère que tout va bien pour vous ....
Tenez bon c'est bientôt fini....
On y est presque....
Bon courage a vous bon weekend....

Profil supprimé - 29/06/2020 à 00h12

Coucou Rico 14
Ah oui effectivement tu a passé un cap avec ta boîte de Pandore y a des jours encore tu disait qu'il te la fallait à côté !! Franchement sa te prouve que tu fais des pas en avant , je sais que dans ç moments la c dur de voir de positif quand tu passe encore d nuits à faire d cauchemars mais vraiment petit à petit ça va allez. Je te comprend vraiment j'étais impatiente que tout aille mieux et j'ai fais en sorte d'être patiente tant bien que mal , mais ça va payer c sur . Doucement mais sûrement . Courage

Essaie de voir pour t nuits si tu peux pas prendre d trucs meme naturel pour t'aider à mieux dormir.

Profil supprimé - 29/06/2020 à 00h24

Bonjour Stan
« le mal être constant « je sort doucement de cet phase est putainnn on dirais qu'on s'en sortira jamais ! J'ai mis du temps à croire que j'allais m'en sortir , j'ai pleurer , je me suis haïe , mais honnêtement on en sort. Et j'arrive maintenant à voir que le positif quand je me sent comme toi comme je t conseiller car au bout de 6 mois bientôt on s'adapte et le sevrage disparaît mais je sais que quand j'étais dans cet phase C'est vraiment dur !
C'est que ton cerveau a plus de psychotrope et la c la phase la plus dur de faire face à la réalité , aux choses de la vie , aux angoisses sans rien. C'est comme si on étais à poil tout à coup et qu'il fallais tout affronter.
Continue d'avoir un mental d'acier , parle toi intérieurement en te disant que tu restera pas comme ça que c normal car il faut que tu redémarre à 0 autant toi que ton cerveau , que rien n'est grave et que surtout tu restera pas dans cet état de mal être c'est important! J'ai tenue grâce à mon mental malgré que je chialer mais je me disait que j'étais comme ça pour une raison mais qu'il fallait pas que je pense que sa allez durer .
Franchement je sais que cet periode es mauvaise vraiment , mais entoure toi parle en , sort , change toi les idées. Quand on es comme ça on a tendance à vouloir rien faire tellement qu'on es pas bien . Au début je rester chez moi , j'ai compris que sa s'empirer je me suis forcer a prévoir des trucs , à allez voir mes proches , à organiser mes Week end et doucement doucement j'ai repris goût . Je sais que le chemin es long et dans c moment là je le souhaiter même pas a mon pire ennemie d'être autant pas Bein mentalement et physiquement. Mais je me suis dis que j'avais jamais été folle ou dépressive et que c'était vraiment comme ça depuis l'arrêt .
Patience et mental c'est la plus grande force.
Courage

Profil supprimé - 29/06/2020 à 00h24

Ben64 comment ça va ?

Ben64 - 29/06/2020 à 09h43

Saut comment ça va manon et les autres biensur ! Je me base à toi Manon car en temps de sevrage on est pareil.

Ben64 - 29/06/2020 à 09h52

Moi hier ça était sauf en fin de journée grosse montée les mêmes effets, fatigués mous d'un coup, poitrine oppressé, l'impression qu'il va m'arriver quelque chose. C'est vraiment usant moralement faut être solide. A part le temps je vois que ça a faire mais ça devient long quand même et toi Manon t'en ai ou ?

Bedouch - 29/06/2020 à 15h44

Hello tout le monde !
Je vous ai tous lu et ça fait du bien d'avoir des nouvelles
je vois que les choses évoluent doucement mais qu'elles évoluent donc ça fait plaisir!!
De mon côté c'est en dent de scie... Mon copain est venu ce weekend, c'était chouette mais je suis tellement a fleur de peau que j'ai parfois du mal a gérer la relation, surtout que a distance c'est pas toujours facile... Gérer les émotions fortes est difficile pour moi... Mais sinon ça va !
J'ai commencé une cure aux fleurs de Bach ça marche plutôt bien pour l'instant, et les entretiens avec ma psy me font vraiment du bien ! Parler c'est essentiel dans ce que l'on vit !
J'ai surtout des angoisses le soir, mais ces derniers temps j'arrive à me calmer et ça passe. En effet rester occupé aide beaucoup et je bosse a plein temps donc ça c'est cool. Voilà encore bon courage a tous, soyons forts, et restons connectés c'est un source de soutien importante ! Bravo Rico pour ta boîte, tu es fort et Manon et Ben aussi vous évolué de mieux en mieux ça fait plaisir ! Stan courage et patience sont les mots magiques le mal être constant j'ai eu ça aussi tu verras ça passe Merci a vous tous et oubliez pas : vous êtes pas seul, on est tous plus ou moins au même endroit, mais "ailleurs" et "demain" nous attendent

Rico14 - 29/06/2020 à 16h11

Slt a tous...
Merci Manon du soutien oui je prends quelques plantes pour dormir ça aide comme ci. Comme ça....
Ce qui aide vraiment c'est de parler ....
Hier j'étais pas super avec baisse de motivation....envie de rien le cafards quoi mais rien de comparable avec toi et ben que j ambrasse par la même occasion...

Pas de crise d angoisse j en est eu au début mais là ça va....
Le sport m aide beaucoup cela dit et je continue encore a en faire ....

Je fume beaucoup plus de clope et ça c'est assez dur a arrêté mais chaque chose a la fois.....

Je suis content que tu aille un peut mieux et comme tu dit il faut de la patience ....
On s en sortirez cest sûr j en doute pas . Avec plus ou moins de facilités....
Mais éviter de resté seul c'est la meilleure chose a faire ...
Moi je fumé a cause d'une rupture et de problème a me faire des amis .
Aujourd'hui j'ai 2 amis et une femme donc je me dit plus besoin de fumé et au début c'est vous qui m avez donné le déclic alors merci a vous ....
Ça va faire un mois que j'ai rien touché ...et je suis fier et vous devez être fier ...
Un bonne estime de soi est la clé.(C'est ma psy qui me dit ça)

Aimé vous comme vous êtes ..avec vos défauts et surtout vos qualités ... mettez les en avant ....
Ne perdez pas espoir vous en avez dans le ventre ....

J'ai pleuré il y a deux jours chez moi tout seul car j en avez marre , marre de plus dormir correctement, marre que ma famille support mes crises.

Je me suis trouvé con, sans cœur , égoïste, que je ne servait à rien ...je sais pas comment appeller ça (dépression !!)...

Mais après je me suis dit c'est la drogue qui est comme ça et nous on en est les victimes...
Aujourd'hui 37 ans plus de mémoire , je ne m amuse plus de rien , je rigole forcé ....
Bref mon cerveau et complètement perdu mais j' espère qu un jour il va ce reconsolider....

On souffre différemment mais on souffre tous ....

Gardons espoir car l'espoir fait vivre..

Bisous a vous peace's

Ben64 - 29/06/2020 à 16h41

Moi j'ai des hauts et des bas 5 mois passé j'essaie de positiver, j'ai des montées et physiques aussi et je me dis c'est dans la tête et ça passe maintenant j'ai l'impression que c'est plus des vertiges ou comme ça. Bref patience

Profil supprimé - 29/06/2020 à 21h59

Coucou ben64
Écoute moi honnêtement ça va depuis quelques jours aucun symptômes rien , 6 mois le 8 juillet et première fois de ma vie que je me

sent bien mais vraiment bien.
Et tu sais quoi ben64? Les derniers crises sa a été les vertiges comme tu dis et le fais d'être occuper l'après midi le soir (je suis professeur de danse) j'y es plus pensé et je me suis consacrer sur la reprise Bein sa c arrêter. J'espère pas parler trop vite lol mais sa fais tellement du bien.
Et la quand je te voit écrire ça je me dis vraiment qu'on a vécu et qu'on vit pareil. Comparer au début c vraiment de moins en moins tes crises garde espoir ça va passer

---

Profil supprimé - 29/06/2020 à 22h04

Coucou Rico14

Oui tu a raison de parler sa fais du bien et surtout de se faire rassuré sa fais tellement du bien aussi. On pense qu'on va rester comme ça qu'à sa à Changer nos vies définitivement.

Là on es tous dans la phase où y a plus de négatif que Positif et c ça le plus dur , mais ça va arriver c'est vraiment un long chemin .
Je vous assure c'est une passade c'est le plus dur je compatis , je parle pas sans savoir , mais essayez au Max de vous occupez et de vous parler en vous rassurant . Ça va passé je vous assure .
Courage

Profil supprimé - 29/06/2020 à 22h08

Coucou bédoush

Effectivement de parler c le meilleur sa fais du bien , et s'occuper l'esprit à fond ! Courage pour toi , en tout cas sa évolue aussi pour toi .
Le soir c toujours le pire pour les angoisses , mais dans c moments là je m'occupez moi pour penser à autre chose et dès que je m'endormer vraiment , j'allais vite au lit pour pas avoir le temps de réfléchir et m'endormir direct. Je m'épuiser au Max .
Courage en tout cas on es sur la bonne voie.

Ben64 - 30/06/2020 à 09h37

Cc content pour toi Manon, moi la maintenant j'ai l'impression que c'est plus boule au ventre et vertige l'impression d'être bizarre mais plus ces pointes au cœur, tu me donnes de l'espoir

---

Bedouch - 30/06/2020 à 12h01

Haha Manon trop bien ! Ma psy me répète ça aussi : c'est temporaire ! Ça va passer ! C'est important de se répéter ça je pense, ça aide a pas devenir fou hahaha moi aussi je m'occupe un max mais le sommeil c'est pas encore ça... Au début ça allait mais ça c'est détérioré avec le temps, je compte plus les jours mais je suis a deux mois environ je pense... Des fois je me reconnais plus quand je me regarde dans la glace... J'ai perdue du poid et j'ai l'air plus vieille hahaha
Mais je me répète que ça va passer et je m'occupe le plus possible... Allé on avance on y croit !!! Courage et force a vous tous ! Un jour on y repensera en se disant que c'est du passé et qu'on a réussi !!! Je vous embrasse

---

Profil supprimé - 30/06/2020 à 23h30

Coucou ben64
Oui je te rassure ça va s'attenuer de plus en plus , jusqu'à ce que tu va t'en rendre compte: mais comme je t dis moi c'est allez dessuite mieux car j'ai été tellement prise par mon boulot et mes cours de danse que au bout de 3 jours je me suis dis « putain sa fais 3j ta rien « et dès que j'ai penser à ça dans l'aprem je me suis senti mal un moment . Je me laisse prendre par mes activités et mes occupations et le fais de plus pensée à ça b franchement je passe des journées normal, comme si c'était moi qui contrôlée tout .
Garde espoir ça va passé

Profil supprimé - 30/06/2020 à 23h35

Coucou bedoush

Oui c'est vrai c'est exactement ce qui m'a permis de tenir mais sérieux avant d'en arriver avec ce recule là j'ai mis des mois et je suis passer par toute les phrases possible et inimaginables. J'étais la première à pas croire que sa allez passer etc... et c dur de pensé que ça va passer quand sur le moment ça va pas et que c'est à répétition , franchement je comprend. Mais d'un autre côté je suis un bon exemple pour vous dire que depuis janvier on es juillet maintenant et que sérieux je me sent enfin mieux , j'apprécie m journées m soirées , je crie pas victoire mais en tout cas il m'aura fallut bien 6 mois pour enfin me sentir bien vraiment.
Et comme je vous es Di j'ai compris bien à la fin qu'il fallait que je me rassure au maximum en me disant que je resterais pas comme ça car je l'avais jamais été et que c'était vraiment depuis l'arrêt. Mais il a fallut du temps et de la patience . Mais je vous rassure un jour ou l'autre ça va arriver

Pour le sommeil tu prend d trucs ?

Profil supprimé - 30/06/2020 à 23h37

Bedoush moi comme j'ai dis plus haut j'étais vraiment pas pour les medoc et tout je voulais régler ça seule mais j'étais tellement à bout que mon médecin m'a prescrit atarax et quand j'en prenez 1 entier impossible que je dorme pas , après j'ai réduit et en 2 semaine je l'ai arrêter j'ai repris un cycle normal . Mais d que tu te sent pas fatigué ou autre tu prend une moitié et sa calme , après comme moi c'était vraiment au moment du sommeil je le prenez un peu avant d'allée me coucher et nickel franchement .

Ben64 - 01/07/2020 à 09h28

Tu me donnes confiance Manon, hier au boulot nikel et le soir devant la télé bam, mal au ventre poitrine oppressé et tout et puis c'est passé, les boules !! Samedi je me suis lancé des pots m'ont proposé une randonnée en montagne j'ai dis oui allez on se force on verra. Je me dis que les pointes c'est dans la tête et qu'avant je fessais du sport et j'avais rien.

Ben64 - 02/07/2020 à 10h44

Comment allez vous ?

Ben64 - 02/07/2020 à 12h03

C'est dommage ce site car quand on veut discuter les messages apparaissent 1h après voir des jours mais bon c'est comme ça

Moderateur - 02/07/2020 à 12h44

Bonjour Ben64,

Désolé pour ce délai dû à une autre obligation de travail.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 02/07/2020 à 17h44

Coucou ben64
Bein écoute hier soir sans explication crise d'angoisse tachycardie tremblement pas bien , j'avais du mal à respirer . J'ai pris 3 gouttes de Lyxansia sa m'a calmé direct et je me sui endormie . Ce matin j'étais pas bien , le fais d'avoir pensé à ce qui m'étais arriver hier soir sa m'a fais une baisse de moral c'est pas la meilleure journée quoi...
sa fais chier! Après j'essaie de compter depuis quand j'avais pas fais de crises et je sais plus tellement c loin donc je me dis c vraiment espacer , en ce moment d choses me travaillent hier j'y es pense vite fais sûrement que sa a dû se déclencher au moment de m'endormir.. on verra bien . Je perd pas espoir car sa faisait vraiment longtemps , mais ç tellement désagréable.
Oui tu a raison pour ta randonnée sa te fera que du bien pour toi ton moral , et comme tu dis t'a toujours fais du sport y a pas de raison de se privé pour ces foutue crises. Tu me dira comment ça c passer .

Les autres comment vous allez ?

Ben64 - 03/07/2020 à 09h38

Salut courage Manon dis toi que c'est c'était juste un petit rappel des moments durs mais que tu réussis maintenant à être bien donc y a pas de raisons ! Moi les après midi au taf nikel, un peu le soir mais c'est passé vite en me disant tu était bien l'après midi donc c'est dans la tête et comme tu dis, avant j'étais pas comme ça. Courage j'ai l'impression que les crises s'espacent.

Rico14 - 03/07/2020 à 11h00

Slt ben64,manon13,bedouch, Stan et les autres....

Vos crises sont de plus en plus espacé et ça c'est super!!!!!
Vous allez vous en sortir c'est sur mais les relations sociales sont essentiels à la Vie ...
Ces peut être là qu il faut plancher ???
Le sport surtout la randonnée sa ouvre l esprit et personnellement ça me remets en phase avec moi même....
Nous ne somme que des Petit être a l échelle de l'univers....
Et nous n avons pas besoin de substances pour être bien...
Vos cerveau ce réhabitue tout doucement et ça prend du temps .. éviter de cogiter le soir.. je sais que c'est pas faciles mais c est la meilleure chose à faire...
En tout cas je suis de tout cœur avec vous ....

Moi perso j'aimerais vous remercier a tous car hormis quelques crise de nerfs, et deux ou trois insomnie par semaine...
Ben je me sens mieux ....
Et c'est en partie grâce à vous .....
Ne doutez pas de vous....
On est des gagnants on va y arriver....

Voilà je c'est pas trop quoi dire apart ça...
Merci

Bedouch - 03/07/2020 à 11h56

Hello a tous !
Ça fait plaisir d'avoir des nouvelles

De mon côté c'est toujours des hauts et des bas... Des jours ça va et des jour où l'angoisse est généralisé, c'est plus le soir ou quand je suis seule... Les crises sont moins fréquentes et moins forte mais ça dur toujours... Je désespère par moment! Mais bon je travaille et je m'occupe et je vois ma psy ça m'aide aussi bien !
Comme tu dis Rico ça aide de vous avoir et de se sentir soutenu...
Pour le sommeil c'est pas encore ça et je fais de l'exema aussi... Ça me gène vachement... J'avais arrêté le xanax mais de manière trop brutal donc au bout d'une semaine les crises étaient plus fortes et je ne dormais casiment pas... Mon médecin m'a dit qu'il fallait arrêté petit a petit donc là je prends un quart de pillule et j'espère arrêté bientôt ! Mon doc me dit que c'est une béquille pour affronter le sevrage et dormir parce que c'est important ! La je suis très fatiguée pendant la journée et je sens que mon sommeil est pas très réparateur, je me réveil souvent et je fais des vilains rêves... Ouais c'est pas tous les jours facile ! Allé courage a tous ! Et bon weekend

---

Ben64 - 04/07/2020 à 17h49

Coucou comment vous allez ? Et toi Manon c'est revenu bien ?

Ben64 - 07/07/2020 à 20h21

Salut, je vois que plus personne répond donc tout le monde doit aller mieux !

Bedouch - 08/07/2020 à 10h17

Hello Ben! Par ci ça va ça vient... Des jours mieux que d'autres... Je vois ma psy ça me fait du bien et j'ai le boulot donc ca va. Je travaille avec des personnes handicapées, je fais de l'art thérapie avec eux... Et je vis a Bruxelles au passage hahaha mais je suis française, 10 ans en Belgique déjà... Je vais avoir des vacances en août ça va me faire du bien aussi je pense
Et toi quoi de neuf ???

Ben64 - 08/07/2020 à 10h28

Ben moi j'ai fait une randonnée en montagne samedi impeccable et le soir petite angoisse mais ça va et la depuis samedi soir ça allé nikel et cette nuit j'ai u beaucoup de mal à m'endormir 3h du matin faicile donc aujourd'hui c'est un peu dur, un peu angoissé mais léger

---

Bedouch - 08/07/2020 à 11h06

Oui je vois... Le sommeil est hyper important pour être bien dans sa tête... Normal si t'angoisse un peu plus quand tu dors pas assez... Tu fais quoi comme taff ?!

Ben64 - 08/07/2020 à 11h10

Bien aujourd'hui j'étais de repos heureusement mais sinon je dors bien d'habitude, le 15 juillet ça fera 5 mois et toi ?

Ben64 - 08/07/2020 à 11h10

Usine de chocolat pardon

Bedouch - 08/07/2020 à 11h35

Moi je suis a deux mois... Tu as fumé pendant combien d'années ?! Après je pense que on est pas tous égaux face a ça... Les angoisses c'est un cercle vicieux, c'est pas forcément que lié au sevrage je pense... Ou c'était déjà là avant sauf que le joint aidait a pas s'en rendre compte... Pourquoi tu as arrêté ?! Moi ça me faisait des angoisses, du jour au lendemain j'ai plus supporter ! C'est mieux comme ça c'est sûr... Tu vois quelqu'un ? Médecin ou psy ? Après 5 mois si tu te sens pas mieux il faudrait trouver des solutions pour te soulager... C'est plus vivable au bout d'un moment... Ta des médocs qui sont bien même que a base de plantes... Moi je teste plein de trucs, mais si ça se calme pas je vais songer à voir un psychanalyste qui pourrait me prescrire des médocs, j'ai une pote qui a pris un antidépresseur nouveau, un truc micro dosé elle dit que ça l'a grave aidé... Après elle était pas en sevrage... Mais pense à des trucs... Parler ça fait un bien fou !!! Moi j'ai surtout des maux de tête et nausée en ce moment... Et quand je parle avec mes potes au ma psy ça me fait du bien vraiment !!! Après pour moi c'est 15 ans de fume ça va pas s'en aller en un claquement de doigts...

Profil supprimé - 08/07/2020 à 14h36

Bonjour à tous et à toutes
Désolé de pas avoir répondu plus tôt mais je comprend pas sa ne m'envoie plus le mail pour me dire qu'il y a eu une réponse , donc je me disait que personne répondait et là par curiosité je regarde et je voit toute les réponses mafois!

Ben64 c'est Bein que t'es fait la randonnée tu sais que maintenant tu peux prévoir des trucs et tu annulera pas. Comme tu dis il faut qu'on se disent que c espacer , et je pense aussi que les choses de la vie font que avant on gérer tout avec le bambou maintenant on affronte nous meme sans rien donc d fois on doit avoir d moments désagréables et sa nous fais avoir des crises d'angoisses.

Profil supprimé - 08/07/2020 à 14h38

Rico14 et Bedoush c'est clair on va y arriver y a pas de raison à notre rythme mais on va y arriver !!!!
C'est grâce à vous aussi que ça va mieux car le fais d'en parler sa fais tellement du bien de pas se sentir seule .

On es tous sur le bon chemin mais je suis sûr qu'on en rigolera dans quelques temps .
C'est un long travail mais on y arrivera en tout cas je suis autant fier de moi que de nous tous .
De savoir qu'on peut aider quelqu'un a travers se chat sa fais du bien.

Profil supprimé - 08/07/2020 à 14h41

Moi j'ai plus fais de crises depuis la dernière , j'ai d baisses de moral mais j'ai l'impression de me les provoquer je me dis « oh putain je suis bien aujourd'hui c bizarre je pense pas a du négatif et tout ça « et sûr à 100% que pas longtemps après je me sent pas bien , alors que quand je suis occupé tout va bien donc je travaille sur ça.
J'ai eu peur d'être dépressive pendant un moment mais mon docteur m'a expliqué que quelqu'un de dépressif avais du mal à se lever , à se préparer , a voir ses amis , à sortir au resto etc... c que j'ai tellement peur d'être folle ou dépressive que je me persuade de choses.. et ça de s'enlever d idées de la tête c le plus dur pour moi.. des fois je me persuade d'être schizophrène ou bipolaire , faut que je travaille sa et mon hypochondrie.

Bedouch - 08/07/2020 à 16h17

Hello Manon contente d'avoir des nouvelles
Bah oui moi j'ai aussi comme toi, pas facile de se mettre des bonnes idées en tête... L'impression que quelque chose cloche, que je vais m'effondrer d'un coup... Mais ça passe toujours au final ! C'est long quand même, des fois j'ai l'impression qu'il faudrait un déclic dans mon cerveau pour que ce arrive plus, que d'un coup ca se débloque, comme quand j'ai arrêté... D'un coup je pouvais plus fumer... Clack ! Ça serait cool si ça pouvait faire pareil avec les angoisses... Hhahah bise a vous et bon courage !!!

Ben64 - 08/07/2020 à 16h20

Moi depuis la rando de samedi impec mais hier soir pas bien pas trouver sommeil du coup aujourd'hui moyen sensantion que quelque chose va m'arriver et poitrine oppressé. Ça fais chier car ces jours si c'était bizarre je me disais mais putain je suis bien ça fais bizarre

---

Ben64 - 08/07/2020 à 17h08

Bedouch comme tu dis chaque personne est différente, ça te fais fais halluciné 5 mois pour moi et 6 mois pour Manon mais c'est le cas. Moi cela fesait plus de 20 ans que je fumais ! Mais je sens qu'il y a du positif par rapport au début quand même ! Y a pas photo au début j'étais au fond du sceau et croyais avoir toutes les couilles du monde !

Profil supprimé - 08/07/2020 à 18h47

Oui comme tu dis bedoush sa peut pas partir du jour au lendemain toutes c années de fumette , et c vrai que des fois je me dis putain c long.. ce qui me fais peur ç de plus apprécier la vie comme avant , c'est à dire je sais que ça va mieux comparer au début comme dis ben64 rien avoir ça c sur , je sort je voit des amis je vais au resto donc j'ai une vie quand même mais je suis capable en plein milieu de la soirée de pensé négatif et à coup sûr à Chaque fois à un moment je pense négatif et sa je l'avais pas avant. J'ai peur de plus jamais pouvoir être comme avant , profiter de mes soirées me languir les pic nic prévue avec les
Copines etc... sans reflechir . Je suis contente mais j'ai plus le même engouement qu'avant . Et avant tout le
Monde me disait putainnn t'a toujours le sourire la joie de vivre , je prévoyais pleins de trucs et tout et maintenant quand je voit des gens comme ça je me dis putain comment il font pour être heureux tout le temps (alors que tant arriver chez eux ils sont pire que nous) mais je sent que malgré que je profite que je rigole et tout je sent que j'ai toujours ce petit démon dans ma tête et c'est dur d'être devenue comme ça franchement

---

Bedouch - 08/07/2020 à 18h48

Oui moi aussi je sens a des moments que ça va mieux, mais c'est vraiment petit a petit quoi ! Et des fois c'est désespérant, tu te dis que tu vas jamais t'en sortir... Pareil j'ai l'impression qu'il va m'arriver une couille que je vais crever sur place ! Mais tous les matins je me réveille et la vie continue... Mais c'est dur franchement des fois je suis au fond tu trou... C'est pour ça je me dis que un medoc peu aider... Mais c'est con aussi ya pas de pilule miracle... Mais des fois je sais pas comment je vais continuer a vivre comme ça... J'ai peur de péter les plombs... Bref pour l'instant ça suit sont cour et j'essaye de me dire que ça va aller...

Profil supprimé - 08/07/2020 à 18h51

Comme tu dis j'aimerais tellement avoir un déclic , être insouciante, prevoir et passée des journées et soirées normal sans penser à tout ça , être comme avant quoi . Sauf que mon conjoint lui me dis que depuis que j'ai arrêter de fumer (7 ans qu'on es ensemble et on a arrêter en même temps 6 mois exactement aujourd'hui) il me dis on es plus du tout les mêmes mais en positif et c'est 100 fois mieux et c'est clair je le voit mais dans ma tête des fois c compliqué encore...

Profil supprimé - 08/07/2020 à 18h55

Tu voit ben64 c'est pareil , je crois que le fais de ce dire putain je suis bien sa nous aide pas mais ç plus fort que nous , c le cerveau qui y pense . Peut être que dans quelque mois on y arrivera et on y pensera même plus. Je nous le souhaite c'est vrai que sa fais que 6 mois et en même temps c'est beaucoup.

Rico14 - 08/07/2020 à 20h49

Je poste des truc a 16h30 et toujours rien?!?! Je pense a vous les gens ... Bon courage !!!!

Ben64 - 09/07/2020 à 09h23

Courage on va y arriver, faut se dire qu'il y a du mieux ! Peut être plus de haut que de bas mainte !!

Rico14 - 09/07/2020 à 12h10

Slt j'ai un poste de hier 16h20 qui n' est jamais arrivé ?!?!
Bref tenez bon ...
Bravo a vos efforts

Ben64 - 09/07/2020 à 15h44

C'est ça Manon !! Toi sinon Manon comment tu te sens ? Bedouch exactement ça et après tu te dis, tu vois il m'est rien arrivé !! C'est fous jamais j'aurais cru qu'il puisse m'arriver ça avec la patate et le mental que j'ai !

Profil supprimé - 09/07/2020 à 17h15

Ben64 ça va comme je disait plus haut mais ce qui es compliqué pour moi et c ce que j'appréhende c le mental . Desfois j'ai d baisses de moral à fond comme une dépression , j'ai l'impression que la vie es dur , que j'ai pas envie de faire les choses que j'ai prévu demain etc.. et 5 min après sa passe mais comme dis Bedoush j'ai peur de peter les plombs a force !
Et toi comment ça va ?

Ben64 - 09/07/2020 à 19h00

J'ai l'impression que maintenant c'est plus le moral ou psychologique qui joue et plus les réactions physiques à part quelques petites angoisses présentes faut se dire que ça évolue on était plus mal y a quelques mois voir jours

---

Rico14 - 09/07/2020 à 19h10

Bonjour a vous vous aller bien j'ai posté un pavé hier qui ne vous est jamais parvenu...

Je pense a vous a votre détresse et me sens chanceux d être entouré !!!!

Ben64, manon13, bedouch vous êtes mes garde fou!!!!

Tenez bon vous m'avez conseille, épaulé, et je commence a trouvé le salut !!!

Si je peux vous dire une chose c'est de parlé a quelqu un ça aide vraiment...
Après quand je lis les poste d il y a 4 mois c était beaucoup de crise pour vous pratiquement tout les jours et aujourd'hui ben a ce que je comprends c'est plus de temps en temps.....
vous y etes presque !!!!

Je suis de tout cœur avec votre réussite !!!!
Je ne doute pas que vous y arriverez

Vous etes mes moteurs , même aujourd'hui je pense a vous et vous dit merci

Tenez bon ça va passer....
Gros bisous à vous ...

PS ben64 je fais une rando quand tu veux avec toi ... Peaces

Bedouch - 10/07/2020 à 09h26

Merci pour ces mots Rico ! Ça fait du bien ☺
C'est vrai que y a du mieux mais c'est long ! Des fois je me dis que ça reviendra plus jamais a la normale...mais faut pas penser comme ça mais c'est dur bordel !!! En effet Rico parlé à ma psy me fait grave du bien, même si on brasse des choses du passé qui sont pas toujours faciles à faire remonter, mais je commence a comprendre ce qui m'a fait souffrir et pourquoi je suis aussi abîmé aujourd'hui, même si dans le font je l'ai toujours su, en parler et l'accepter ça aide c'est clair !
Pour moi aussi être ici avec vous me fait du bien et relativiser, se soutenir les uns les autres et pas se sentir jugé c'est cool !
Merci a vous, je vous connais pas mais je sais que vous êtes de belles personnes ! Encore bon courage je vous embrasse.

Ben64 - 10/07/2020 à 09h35

Salut Rico ça fais plaisir que notre vécu aide du monde ! La c'est plus le mental qui joue surtout sur la durée je pense. Le fait de se dire est-ce que je vais redevenir comme avant ! Mais je me dis qu'avant ça j'étais pas comme ça donc c'est le sevrage, 20 ans de fume doit d'évacuer lentement ! C'est bizarre voir flippant ces sensations

---

Rico14 - 10/07/2020 à 11h02

Slt ben et bedouch oui c'est sur que 20 ans de fumette ne partirons pas comme ça !!!!

Mais peut être qui faut ce dire que rien ne sera comme avant ....
et accepté les chose comme elle sont ....

C'est 20 ans de fumette fond partie de toi de nous et nous on permis d avancé on en avez besoin a défaut d'avoir quelqu'un sur qui compter ou d en parlé ....

Les gens qui ne consomme pas ne peuvent pas comprendre qu un jour on en a eu besoin ....

Moi je vois le Bedos comme un médecin ...j'ai été suivie pendant 20 ans part ce médecin et maintenant je change de médecine et c'est la psychologue que j ai choisi ...

Ça va faire un mois et demi que je consulte 5 a 6 fois par mois et on ce posé les bonne question, j'ai pas toujours les réponses!!!!!

Je me posé trop de questions, il faut vivre car la vie passe très vite et je perd mon temps a me dire quel aurait été ma vie sans le Bedos , et c'est contre productif....

J'ai fumé , j en avait besoin maintenant je vais de l'avant ....
Pour rien au monde je retoucherai a cette merde !!!!

Je ne suis pas tout les jours bien dans mes baskets...
J'ai des crise de nerfs , me sens comme une merde de temps en temps ....

La déprime parfois , envie de rien , reste en PLS dans mon lit ....
Après ça passe ...

Je ne sais pas si un jour je reviendrai a la normale mais quesque la normale ???

On est comme on est avec nos épreuves , nos erreurs mais c est ce qu il fait qu on est ce que l on est!!!!

Je pense a vous tout les jours sérieusement !!!!
Courage on y arrivera

Ben64 - 10/07/2020 à 11h17

Cc Manon, c'est quoi maintenant que tu ressens quand tu n'est pas bien tant physiques que psychologique ? Les autres aussi cela m'intéresse.

Ben64 - 10/07/2020 à 14h13

Ah mais moi ces 20 ans de fumettes je les regrette pas du tout et j'en veux plus du tout Rico, moi je ve juste être normal, arrêter ces angoisses qui me prennent, ces moments où je crois que je vais crever ou ces baisses de moral etc.. C'est tous ça qui m'épuisent et m'énerve.

Bedouch - 10/07/2020 à 14h26

Coucou Ben! Et au passage encore merci a Rico pour le réconfort
Bah moi j'ai surtout des maux de tête ces jours ci, et aussi mal a l'estomac, enfin plus douleur abdominale... Mon appétit varie, des fois j'ai pas faim du tout et à d'autres moments je retrouve l'appétit... Mais je suis pas vraiment dérangé du niveau transit... Sinon j'ai des petites douleurs au thorax mais c'est plus un gène... Les symptômes vont et viennent sur la journée, ya des moments où ca va nickel et l'heure d'après je suis trop m'y et ça passe plus ou moins vite ça dépend... Sinon je suis toujours hyper inquiète, a l'affût que quelque chose m'arrive, et je déprime aussi mais ça c'est normal vu comme c'est pas facile, c'est normal de baisser les bras par moment... j'ai du mal à
Dormir aussi je le réveil beaucoup et je fais des cauchemar, mais ça va un peu mieux en ce moment niveau rêve... Voilà en gros ! Et toi Ben ??!

Profil supprimé - 10/07/2020 à 14h54

Merci Rico pour ton message vraiment !!
En tout cas c'est clair on ce connaît pas mais je sais aussi comme dis bedoush que vous êtes des belles personnes et vraiment grâce à vous tous , à vos témoignage je me rassure souvent.
Ben64 on a commencer ensemble et vraiment tu a été mon épaule dès le début de savoir que j'étais pas seule ma dessuite calmer et sa ma fais du bien . Puis de lire Bedoush , rico et les autres ont continué à me faire du bien . Merci encore .
Dommage qu'on ne puisse pas mettre de visage sur nos tête même à travers un réseau social.

Pour te répondre ben64 j'ai des baisses de moral comme toi , je suis triste d'un coup je me dis « est ce que sa vaut le coup que j'aille au resto pour après rentrer dormir ? Quelle es l'intérêt que je soit contente alors que y aura une fin à cet soirée ? « voilà d exemples de phrases qui me traversent l'esprit et puis après sa s'en va mais c compliqué... comme si j'étais en dépression.. des fois je me dis « putainnn encore une journée je voit pas l'intérêt « pour après au final le faire.. je sais pas si tu voit ce que je ve dire mais le pire ç que ça passe mais sa me traverse l'esprit en tout cas et sa sa me dérange.
Je suis contente que les crises et tout ça ce soit calmer mais j'espère que le psychologique passera aussi et que j'apprécierais tout comme avant. Après comme dis Rico il faut sûrement accepter que plus rien ne sera comme avant , mais du coup g l'impression que

pour moi si sa reste comme ça sa sera dur à des moments alors que j'ai jamais été comme ça .
Ce qui me rassure ç que je sort je boss je fais tout ce que j'ai à faire je me prive de rien mais c petites phrases sont tout les jours la..
et toi psychologiquement c'est quoi qui te gêne ? Tu te dis quoi ?

Profil supprimé - 10/07/2020 à 14h56

Le psychologique es obligé de prendre un coup sachant qu'on es des adultes et qu'il y a des années de fumette , on a toujours vécu avec ça et au final on se languissait de rentrer chez soi pour fumer tranquille ou dans les soirées on apporter notre fumette etc.. donc c'était différent c'est clair...
je sais qu'avant j'attende qu'une chose c d'être chez moi sur ma terrasse et fumer m'on joint tranquille maintenant que j'ai plus cet récompense après les soirées , du coup je pense que c pour ça que mon psychologique me joue d tours.
On va y arriver

Rico14 - 10/07/2020 à 15h05

Je comprends ben64 c'est compliqué quand tout va mal dans ça tête et sont corps.....
Tu vas passé ce Cap enfin j espère vraiment .tu tes données toute les chances pour y arriver ....
Mais essaye de consulter un psy pas que l on Soyons fou loin de là
Mais le thc a déréglé notre cerveau et pour qu'il ce débrouille tout seul ça m'est dû temps ....

Ne crois pas que je vais super bien et que tout est redevenus normal loin de là ....

J'essaie de relativiser, de me dire quand ça va pas de ne pas trop y penser de me changer l esprit et en général ça passe car je suis occupé à autre chose ...

Après j'ai la chance ou la malchance d avoir un enfant je plaisante avec malchance !!!

Mais c'est vrai que quand ça va pas je me pose avec lui rentré dans son délire et j'oublie toutes problème...

Après avec ma femme c'est plus compliqué elle me comprend pas toujours elle est patiente et subi beaucoup ....

On va y arriver vous vous en êtes a la fin ....

Je ne connais pas tout ton parcours émotionnel mais Ya sûrement quelques chose a creuser là dedans?!?!

Moi j'ai creusé, pleuré, rie je passe par des phase chez la psy je te jure des fois je me dit mais quesque je fou là....

Mais en sortant de chez elle je me sens mieux !!!

C'est dur de ce confié mais c'est le meilleur moyen d y arriver je pense ....

Hors de question de me confier comme ça a un pote ou a ma femme ....
Mais a la psy ça passe elle est neutre, me juge pas ...
Me dit les chose cash parfois elle touche mon egoais c est rien je jure....

Je crois que je commence à tomber amoureux d'elle lol.

Tu va y arriver et c'est normal que ça t énervé ...tu as une estime de toi et c'est plutôt positif ....
Accroche toi frère !!!!

Rico14 - 10/07/2020 à 15h08

Je ressens un manque de zenitude , si je devrais décrit ça donc du stress je tourne en rond et je pense que j y arriverai pas solo....
Je perd confiance et après des que je me focalise sur un truc a faire ça va mieux au bout de 20 min...
Je sais pas la je fait des crise 1 fois par semaine donc ça va ...

Bedouch - 10/07/2020 à 15h52

D'accord avec Rico !!! La psy ça fait trop du bien... Juste vider son sac. Loi je sais plus où moins ce qui l'a fait du mal, quand j'étais très petite... Je l'ai toujours su en fait... Mais je l'avais refoulé et maintenant en parler ça fait du bien vraiment !!!
Courage a vous la team ! Pareil j'aimerais voir vos gueules et qui sait un jour boir un café et rigoler...
Bon weekend a tous !!!

Profil supprimé - 10/07/2020 à 16h10

Bonjours, je m adresse a vous tous j ai perdu mon grand frère en mars 2020 il n avait que 37 ans il était addict au drogue dure il a commencer par la cocaine puis le crak l héroïne et la drogue de l l'etat désolé met moi j apel sa la drogue de l l'etat les benziodiazepines c est tout les medok pour dépression angoisse pour dormir bref tout ce que vous ressentez la .
Mon frère a voulut sent sortir et comme vous a etait voir des centre psy ect ben honetement je c est pas si ils son la vraiment pour vous aider ou vous tuer ou vous etes des cobaye pour eux je c est pas mes mon frere sorter avec des ordonance qui font peur 5 medok qui sont pour la même chose depression angoisse bref je comprend pas et la dernière ordonnance lui a etait fatal car le mélange des benziodiazepines et opiacés peut vous être fatal detresse respiratoire dans un coma profond alors svp faite gaffe le faite d arreter la

drogue l angoisse et tout les autre symptôme vous rendront malade temporairement met sa ne vous tuera pas les traitement vous rendront addict et c est du lourd quand même et peut-être vous coûteront la vie aiyer confiance en vous vous avez pa besoin de traitement

---

Profil supprimé - 10/07/2020 à 16h24

Vous aussi vous nous apportez de l'espoir , plus je vous lit et plus je suis partante pour reprendre rdv avec une psy... j'avais perdu espoir sur ça , car sa c'était mal passé mais vous me redonnez espoir! On voit vraiment que ça vous fais du bien .

Rico14 - 10/07/2020 à 16h42

Slt s18 et merci du témoignage , je suis dsl pour ton frère toute mes condoléances....

Quand je parle de consultation psy je parle de parlé a quelqu un d extérioriser son mal-être ...

Pas de ce faite prescrire une chier de Médoc....

Mais tu as raison sortir du drogue illégal pour prendre une drogue légal n est pas la solution...enfin je pense ...

Ma mère avait aussi une chier de Médoc donné pas ça psy et ça la détruit psychologiquement et peu a physiquement....

Bon courage a toi

Profil supprimé - 10/07/2020 à 18h19

Rico14

Tu sait au début mon frère n allait pas voir un psy pour des medok mes pour parler ect alors au début il sort de son rdv
avec un traitement pour les angoisse puis après des anti dépresseurs puis après pour dormir non mes franchement si vous avez une famille parler a votre famille c est mieux car dsl pour moi vous êtes les cobayes des psy mieux vaut allez voir un psychothérapeute qu un psychiatre dans les centre de désintoxication meme les medcin maintenant vous donne une liste de medok pas tous heureusement.
on etait tous content qu il ce soigne ben franchement éloigné vous des psy et medcin honetement ce n ai pas une solution des votre premier rendez vous , vous penserez à moi vous sortirez avec le sentiment d être compris... et voila pour vos angoisse mr ou madame, c est juste un traitement d une semaine mes qui au final va durer des mois et a cette liste un bon nombre de medok s ajouteron sa rend addict sa va pas vous aider faite vous confiance les crise d angoisse c est la peur du manque passer ce cap et vous verez que vous aurez pas besoin de psy ect ou c est facil a dire ou a écrire pas de pb met faite vous confiance vous etes maître de votre destin meme si vous êtes au plus bas vous pouvez vous en sortir de vous-même c est tout bon courage a vous tous c est domage pas assez de structure pour vous aider que des centre pour vous enfoncez c est domage derrière tout toxicoman une belle âme ce cache bon courage a vous tous

---

Ben64 - 10/07/2020 à 18h27

Cc c'est clair pareil que toi Manon tu as était mon épaule grave et après sont arrivés les autres. La je sors de 2h de trinquet je me suis defoncé mais c'est après ça retombe et le moral prend un coup. J'ai pas l'impression qu'il y a quelques moi j'avais plus la patate c'est fous. J'espère que c'est des phases et ça passera, au début c'est plus physique et maintenant moralement et après peut être le déclic, je croise les doigts. La j'ai l'impression d'être vide de plus avoir de goût à la vie et ça passe. Ou de croire que j'ai quelque chose qui va arriver ou que je vais rester comme ça

---

Ben64 - 10/07/2020 à 18h35

Yep Manon je suis tombé sur un article de docteur qui dit qu'un sevrage peut durer 6 mois pour que le cerveau se remette à 0 ça me redonne un peu de joie !! Vu que d'autre personne redevienne tout à fait normale c'est obligé que ça nous passe !!

Profil supprimé - 11/07/2020 à 00h10

Ben64 c'est fou on vie exactement pareil !!
Ah oui sa rassure ton article!! Sa fais du bien a lire !! toute façon c clair que ça va mieux qu'au début il faut qu'on s'accroche à ça et y a pas de raison pour qu'on soit pas comme avant.
Force à nous tous !!

Profil supprimé - 11/07/2020 à 00h14

Bonjour S18

Tout d'abord merci pour ton message et mes condoléances pour ton frère sa dois être horrible..
Je te rejoins sur bcp de points où je pense qu'il ne faut pas compenser par autre chose , à contrario moi qui a toujours été contre les médoc , je suis arrivé à un stade où j'en pouvais tellement plus que je me suis forcé à prendre atarax pour calmer mes angoisses car j'étais au bout , mais par contre j'étais tellement pas pour a prendre et vraiment contre tout ça que je l'ai pris une semaine et j'ai dessuite arrêter pourtant sa me faisait du bien , mais j'avais conscience qu'il fallait pas que je m'habitue et je voulais surtout pas . Le plus dur et

de pas en prendre conscience et de tomber dans tout c traitements.
En tout cas ton message donne espoir et fais du bien à lire .
Merci Pour ton témoignage et merci pour ton courage .

NathanSEVR - 14/07/2020 à 13h41

Salut tout le monde, je vis les mêmes choses actuellement mais un peu différemment, c'est-à-dire que je suis en sevrage (ça fait 5/6 mois) mais je n'ai pas voulu arrêter, j'ai arrêté à contre cœur car mon corps ne support plus la fumette après 4 ans de fume.

Sa à commencer par une gène au bras gauche quand je fumais et sur un mois environ ça à empirer, quand je fumais en soirée ou même en journée j'avais toujours cette gène au bras gauche (tendu, et pectoral contracté aussi) je penser que ça aller passer jusqu'au jour au j'ai vraiment cru que j'allais y passer.
Je fumais le soir et jouer en même temps et je stressais sur les jeux (en mode je voulais pas perdre du coup j'avais l'adrénaline du joueur) et mon cœur batte très fort et d'un coup sensation de mort imminente dur à expliquer mais ça fait peur (une sorte de sensation bizarre qui monte jusqu'à dans la tête mais dur une seconde mais créer beaucoup de stresser et on a peur d'y passer ^^
Comme ça faisait plusieurs semaines que je ressentais des sensations louche, comme le bras gauche je psychoter un peu, et quand ça m'a fait ça j'ai été voir mes parents et j'ai direct était à l'hôpital j'étais en grosse crise de panique.
J'ai réessayé de fumer mais ça me rend très tendu je peux même ne pas tenir sur place, ça me met dans une psychose, besoin d'air, de froid (sa me calmer) et parfois la sensation de mort immense qui revient (mais ca dur vraiment une seconde ça mais ca augmente le stress) mais en gros je suis dans le mal pendant deux heures au minimum après avoir fumé, la nuque très contracté sensation vraiment chelou (alors que je n'ai jamais eu de problèmes auparavant pendant des années et je consommais pas mal) pour vous dire j'ai réessayé plusieurs soirs (je fumer plus que le soir à cause de ça); et chaque soir rebelote j'arrivais à gérer au début mais après de pire en pire au point d'aller dans le jardin à 4h30 du matin et y rester deux heures sous l'eau le temps que cela se calme.
Du coup j'ai dû arrêter, j'étais accro mais l'arrêt n'a pas été difficile car ayant déjà réessayé une dizaine de fois; et toujours dans le mal pendant deux heures à attendre que ça passe (mais vraiment l'impression qu'on va crever pendant ces heures même si au fond de moi je savais que j'allais pas y passer et que c'était le mental où je sais pas trop mais je savais que j'allais pas crever même si mon cœur pouvait atteindre les 140/150 bpms ^^ ce qui générer encore plus de stresser et faisait qu'empirer mais j'arrivais à gérer le truc en allant dehors même si y pleuvait (j'étais limite content) pas le choix je pense que c'était des grosses crises de panique.
Donc j'était dans le mal tous les soirs mais que je me réveiller, je revivais j'était totalement bien, mais du coup j'ai du stopper la fumette...

Donc j'étais dans le mal tous les soirs mais que je me réveillais, je revivais j'étais totalement bien, mais du coup j'ai dû stopper la fumette...
Enfin bref, maintenant 5/6 mois que j'ai totalement arrêté, et j'ai l'impression d'être devenu ultra sensible au niveau du coeur, l'impression qu'il bat tout le temps fort jusqu'au ventre, le pectoral gauche contracté (c'est ce qui me gene le plus avec le coeur), de temps à autre des raideurs dans la nuque mais moins forte que quand j'étais en grosse crise en ayant fumé (mais j'ai entendu ne parler que ses raideurs arrivées à pas mal de personnes en sevrage) et un symptôme que je n'avais pas le premier mois mais que j'ai maintenant tout le temps et c'est visuel c'est les nerfs qui sautent partout dans le corps (dans le bras, les pieds, même à l'intérieur du corps je sens que son bouge et c'est visuel quand c'est à la surface) j'ai ça dès que je me lève, Je n'ai pas la sensation d'être bien même quand je me lève c'est infernal le fait de ne plus se sentir pareil qu'avant ne plus avoir autant de joies de vivre...
Je pensais pas que le sevrage causer cela, et même que j'allais avoir des crises d'angoisse a cause du cannabis, enfin brèves au début je penser que tout ce que j'avais n'était même pas à cause de ça mais que j'avais réellement quelque chose, j'ai passé des examens IRM, vu un cardiologue, prise de sang, radio, etc. un enfer ^^
J'attends que ça passe (je me vois pas rester comme sa toute ma vie et des fois j'ai bien peur que ça sois irréversible même si je pense que c'est un lourd travail sur soi faire).
Mais je vois pas trop de changement en positif même si en 5 mois je vis avec "m'y habitue", c'est devenu le quotidien mais un très mauvais quotidien...
Bon je peux pas tout détailler c'est bien trop long, comme j'ai attendu avant de venir en parler sur un forum ^^ j'en parle bien en vrais avec mes parents, mes potes etc.. mais en parler avec des gens qui sont dans la même situation peut-être que bénéfique donc me voilà ici ☺

Désolé pour le paver, et j'espère que tout le monde va bien.

Profil supprimé - 14/07/2020 à 20h55

Bonjour
Je comprend pas j'ai écris 2 longs message il s'affiche pas ! Vous le voyez celui là ?

Ben64 - 15/07/2020 à 11h30

Je le vois Manon, réécrit le

Profil supprimé - 15/07/2020 à 11h45

Bonjour Nathan
Alors je suis pas médecin comme je dis à chaque fois , mais ça fais 6 moka maintenant que j'ai arrêter et je rejoins sur le fais que j'ai l'impression de plus être comme avant niveau joie de vivre et sensibilité c'est compliqué.. je me dis aussi que peut être c irréversible et que je serais toujours comme ça . Après moi qui sur hypochondriaque j'ai passé IRM , scanner , prise de sang etc.. et j'ai rien car j'ai la même impression que toi , j'avais l'impression que mon cœur battais trop vite ou trop fort , je ressent des fois de l'électricité dans le corps , j'ai l'impression que mon corps parle et sa me fais peur . Sauf que tout les médecins arrivent au même point c'est que l'angoisse déclenche bcp de choses c'est impressionnant! A cause de l'angoisse je me suis décaler la mâchoire tellement je grince des dents la nuit , pareil pour la nuque je me suis fais tout sauter tellement j'étais stressé.. le problème c que là fumette endormer tout ça , à l'heure d'aujourd'hui on a plus la fumette comme échappatoire et on es confronter direct à nos angoisses à notre stress etc.. faut aussi que le cerveau s'habitue à ne pas avoir de psychotropes et sa se fais pas du jour au lendemain .

Si t’es examens médicaux sont normaux , consulte un psy ou même ton médecin traitant pour parler de tout et tu verra que ce que tu vie c’est des crises d’angoisses.

Ben64 - 15/07/2020 à 13h36

Salut Manon13 ,non je ne vois pas ton pavé, moi aujourd'hui 5 mois et toi comment va tu? Salut Nathan j'avais exactement la même gêne jusqu'à la crise de panique. Combien de temps que tu as arrêté ?

Ben64 - 15/07/2020 à 13h59

Tu peux dire tout ce que ça te fait Nathan!ça nous aide aussi avec Manon surtout que nous aussi 5/6mois de galère! La je sens des picotements monter maintenant au corps et à la tête et petite barre à la tête aussi. J'espère que c'est plus papier à passer et que tout passera .ce matin par exemple après une bonne nuit je me disais que cela faisait très longtemps que je faisais plus de rêve complètement débile ou me réveiller sans arrêt

Bedouch - 15/07/2020 à 15h28

Hello tout le monde !!!
Et bienvenue a Nathan ! Oui en effet c'est fou tout ce que l'angoisse peut faire a notre corps ! J'ai lu des témoignages a propos de problème Visuel aussi.... C'est normal Nathan !!! Il faut vraiment essayer de se calmer !!! Je sais que c'est dur mais c'est la clé ! Trouver ce qui te fait du bien et l'utiliser pour déstresser et se rendre compte que c'est de l'angoisse ! Accepter la crise c'est déjà la maîtriser ! Il faut se persuader que ça va le faire ! Se le répéter sans cesse sur la journée !!! Et essayer de se rappeler les choses positives de notre vie, se le répéter en boucle !!!Mon médecin m'a dit aussi un truc important pour le sommeil : pas de téléphone le soir ni d'ordi, au moins deux heures avant de dormir, apparemment ça aide vraiment a avoir un bon sommeil et éviter de manger trop gras le soir aussi. Le mieux c'est de faire du sport en fin d'aprèm, manger léger et se faire une petite balade tranquille avant de rentrer dormir... Se faire un petit rituel calme le soir ça aide, c'est souvent là que les angoisses montent. Lit des livres par exemple et évite les jeux sur écran le soir... Il y aussi toute sorte de plantes calmantes qui aide à se relaxer.... Va voir un médecin, un psy parle lui de tes symptômes liés à l'angoisse ça va t'aider ! Parler c'est la clé aussi !!!!
Courage Nathan !! Hésite pas à venir nous parler, il y a une super team de soutien par ici que j'embrasse au passage
Pour moi ça va toujours des hauts et des bas mais j'ai fait un super weekend avec mon amoureux qui m'a fait grave du bien !!! A bientôt tout le Monde

Ben64 - 15/07/2020 à 17h39

Salut bedouch ça te fais quoi quand tu as des bas? Moi je me conforte en me disant que j' ai fais une rando et 2h de trinquer donc mon coeur qui me fait physcoter va bien !!

Bedouch - 15/07/2020 à 21h16

Hello Ben! Bah moi le cœur c'était surtout au début maintenant ça va beaucoup mieux ! Là j'ai plus des douleur dans le ventre, ainsi que la nausée de temps a autre... Sinon des jours avec la migraine mais pas tout le temps, et j'ai aussi la poitrine serrée un peu du mal a respirer mais pareil ça va ça vient... Et j'ai aussi bien mal au milieu du dos et dans les cervicales et des petites pointes de douleurs dans la poitrine aussi au côté gauche... L'acupuncture m'a vachement aidé pour ça !!! Mais après c'est plus constant comme au début, les premières semaines j'étais dans le mal en continu, maintenant c'est sur quelques heures sur la journée... Niveau sommeil c'est pas encore ça mais je fais beaucoup moins de cauchemar... J'ai aussi des sueurs la nuit mais pareil c'est moins fréquent... Ouais la liste est longue j'avoue !!! Hahaha j'ai aussi des moments de déprime, de vide... Et sexuellement c'est bizarre aussi... J'ai du désir et du plaisir mais c'est comme moins fort... Je sais pas comment expliquer mais c'est juste moins intense même si c'est toujours bien... Comme si les moments de bad étaient fois mille et les moments de bonheur diminués... Ouais je sais pas si ça a du sens dit comme ca...
Et toi ?? C'est cool pour la rando ! Il faut vraiment se raccrocher aux choses qui font du bien et qui nous rassure ! Courage encore ! On avance on y croit !!!

Profil supprimé - 15/07/2020 à 21h48

Salut ben

En faite ils ont supprimer mon pavé car j’essaye qu’on se contacte autrement qu’ici .
Écoute ça va mais par contre pareil que toi des picotements et surtout dans la tête c trop bizarre.. heureusement que sur l’IRM cérébrale il m’on dis que j’avais rien car dans la tête sa fais des sensations bizarre quand même...
sinon cava d fois en plein milieu de la journée moment de bas ou d’un coup je me sent pas bien moralement , je me dis encore une journée de plus en tout tout et puis je me motive en pensant à ce que je v faire ce Week end et tout et sa repart.

Et toi comment tu te sent ?
Tu crois que l’angoisse sa fais de l’électricité dans la tête ?

Bedouch - 15/07/2020 à 21h56

Hey Manon !! Moi aussi j'ai ça t'inquiète ! Une sensation de chaleur dans le front aussi , même si j'ai jamais de fièvre... Ça peut faire des sifflements dans les oreilles aussi... Mais te bile pas trop si ta rien a l'IRM c'est que tout va bien ! Faut vraiment se le répéter ! Se persuader même !!! Courage Manon ! On est avec toi

Ben64 - 15/07/2020 à 22h14

Moi aussi je sens comme des picotements monter à la tête et comme une petite barre au front. Et être bizarre. Après je pense qu'on est mieux qu'au début, je pense que c'est des paliers à passer enfin j'espère !

Ben64 - 15/07/2020 à 22h22

Ces picotements je ne les avais pas avant c'est depuis peu ,j'ai l'impression que des symptômes disparaissent et d'autres apparaissent mais moins violent que les 1er, ben44. Peut-être que ça va en diminuant pour disparaître. Espérons

---

Ben64 - 15/07/2020 à 22h24

Ce sentiment de fatigue est usant aussi quand même niatniat64, avant même en fumant j'étais moins fatigué

Ben64 - 16/07/2020 à 09h00

Oui les picotements c'est nouveau, je le sens arriver dans les jambes et montes à la tête et au front et je suis bizarre un peu. On le dirait à des gens ils nous prendrait pour des fous !!

Profil supprimé - 16/07/2020 à 10h43

Salut. Bedoush!!

Ah merciiiii je suis pas folle ni seule , sa me fais d picotements ou d sensation de chaud comme si j'avais l'arrière de la tête avec un truc chaud posé dessus.. en espérant que ça va disparaître Merci en tout cas pour ton message. courage à toi aussi .

Ben64 c'est clair on dirais que y a des symptômes qui s'en vont et d'autre qui viennent trop bizarre . Ouais moi je le raconte plus parce que l'entourage se lasse un peu de mes symptômes bizarres lol mais j'espère que ça va disparaître rapidement.
Et comme tu dis ben avant j'étais jamais fatigué moi , maintenant je suis fatigué et il suffit que je perde 1h de mon sommeil habituel ou quoi le lendemain je suis éclaté. Alalaaaa vivement la fin !

Ben64 - 16/07/2020 à 11h00

Oui vivement la fin, c'est pénible mais on est costaud mentalement d'autres auraient craqués, t'as bien lu mes derniers messages manon? C'est dommage que ce soit interdit de discuter sur snap mais c'est les règles.... c'est après-midi acro branches en famille ça va décaper !!

Moderateur - 16/07/2020 à 12h53

Bonjour Manon13,

Nous avons effectivement rejeté un message de vous proposant une mise en contact mais ce message était court. Donc si vous avez écrit aussi un "pavé" nous n'avons jamais reçu ce message. En l'occurrence parfois, lorsqu'on écrit un message très long qui prend beaucoup de temps, le système se déconnecte alors que vous êtes toujours en train d'écrire. Vous ne le voyez pas à l'écran mais seulement lorsque vous cliquez sur "envoyer" car après vous n'avez pas le message de confirmation habituel. Pour parer à cette éventualité nous vous recommandons vivement de sauvegarder votre texte (en le sélectionnant puis en le copiant dans votre presse papier par exemple) avant de cliquer sur "envoyer". Ainsi, s'il y a un problème, vous pourrez vous reconnecter puis récupérer votre message et le coller dans l'espace d'écriture puis l'envoyer tout de suite. Normalement cela fonctionnera bien.

J'en profite pour commenter un peu votre situation, ainsi qu'à Ben64 et Bedouch. Je précise qu'il ne s'agit absolument pas de minimiser ce que vous ressentez ! Cependant, comme vous semblez particulièrement sujets à l'anxiété, vous avez peut être tendance à sur-interpréter le moindre signe physique que vous ressentez. Les examens médicaux se succèdent et montrent qu'il n'y a là rien de vraiment organique. De plus vous ressentez les mêmes symptômes les uns les autres au même moment alors que vos situations "organiques" (vos conditions physiques, votre physiologie...) sont différents. Par contre ce que vous avez en commun c'est bien votre tendance à l'anxiété. Alors, comme le dit sagement Bedouch, "tout va bien ! Faut vraiment se le répéter !". Vous le savez déjà tous plus ou moins je crois, vous trouverez l'apaisement notamment dans le lâcher prise, la décontraction, les occupations et dans votre lutte pour vous dire que ce que vous ressentez aujourd'hui - qui est réel - vient néanmoins de cette tendance que vous avez à vous inquiéter, qui vous met en tension (si vous êtes tendu vous pouvez avoir des bouffées de chaleur, des sensations de picotement, etc.). Comme on dit souvent : "c'est dans la tête" - ce qui ne signifie pas que vous êtes "fou" ou que vous allez le devenir - mais cela peut vous aider à relativiser (j'espère !).

Essayez vraiment de vous déstresser par rapport à votre arrêt du cannabis et ses conséquences : c'est fait, vous avez réussi à arrêter. Bien sûr vous devez maintenant apprendre à gérer les choses qui vous arrivent autrement et cela peut prendre un peu de temps. Mais vous y arrivez déjà beaucoup - bravo à tous - et ça ne peut que s'améliorer si vous savez "lâcher prise".

Alors courage vraiment pour la suite, cela bien se passer. Essayez à travers vos échanges aussi de ne pas trop vous stresser mutuellement. Cela peut arriver ! Échangez d'abord sur le positif, ce qui vous fait progresser, vous enrichit, vous montre les progrès que vous avez fait. Vous le faites déjà largement alors continuez ☺

Vous avez tout notre soutien.

Cordialement,

le modérateur.

Bedouch - 16/07/2020 à 13h58

Merci monsieur le modérateur pour votre message de soutien ! C'est vrai que parler tout le temps de ses symptômes ça aide pas a les oublier ! Mais en même temps ça rassure de se dire qu'on est pas seule a ressentir ça, ça aide a de dire qu'on est pas fou et qu'on va s'en sortir puisque d'autres ressentent les mêmes choses ! Personnellement je commence a me sentir vraiment mieux et savoir que d'autres personnes ont les mêmes difficultés que moi m'a beaucoup aidé et m'a rassuré sur ma condition physique et psychologique !
Je pense aussi que la situation sanitaire actuelle n'aide vraiment pas les gens anxieux comme nous qui nous inquiétons de la moindre gêne physique que nous pouvons ressentir...
Je m'occupe beaucoup ces derniers temps en plus du travail, je suis artiste et je travaille à mon atelier en dehors du boulot ça m'aide beaucoup, j'ai aussi fait des nouveaux aménagements chez moi et trié/jeter beaucoup de choses... Je lis beaucoup de livres et j'évite les écrans, surtout le soir... Je cuisine aussi des bons plats et je fais du yoga... Voilà en espérant que mes conseils pourrons aider certains...
Merci encore a tous pour votre soutien, celà m'aide énormément !
Bien a vous tous a plus

Moderateur - 16/07/2020 à 15h39

Merci Bedouch,

Vous avez tout à fait raison de rappeler que le fait de savoir que quelqu'un d'autre partage la même chose que vous cela peut vous rassurer. Il ne s'agit pas non plus de se censurer sur les symptômes qu'on peut éprouver. C'est effectivement important de pouvoir les dire et ainsi vérifier si d'autres ressentent la même chose.

C'est juste aussi que parfois il peut y avoir un effet amplificateur ou prolongateur quand on est anxieux. Le simple fait d'en avoir conscience est déjà une bonne défense contre cela.

La situation actuelle est en plus, comme vous le soulignez, particulièrement anxiogène. Nous sommes contents que ce forum puisse contribuer un peu à faire baisser cette tension en vous permettant tous de discuter. Nous savons que le cadre est contraignant (horaires, anonymat, réactivité du modérateur...) mais nous espérons que vous vous y sentez à l'aise et en sécurité.

Merci, enfin, d'avoir partagé ce qui vous aide. Vous êtes artiste ? Je crois que Manon est danseuse aussi... Des activités qui reposent sur la sensibilité et qui aident à exprimer ses émotions. C'est une très bonne piste pour tous ceux - et ils sont nombreux - qui en viennent à prendre du cannabis parce qu'en définitive ils sont hyper-sensibles ou qu'ils cherchent à canaliser des émotions négatives. L'hyper-sensibilité, c'est-à-dire finalement la perméabilité aux émotions qui parfois peuvent être trop fortes, peut être un atout comme elle peut être un vrai poids quand on ne sait pas les gérer. Des activités complémentaires comme la relaxation ou le yoga que vous pratiquez sont une autre voie dont on peut apprendre beaucoup pour se relâcher, laisser passer les trop pleins d'émotions, dénouer ses nœuds et rendre positif ce qui au départ vous paralyse.

Trier, jeter mais aussi ranger beaucoup des choses qui nous entourent peut vraiment aussi parfois changer la vie. Cela peut alléger le poids du passé et marquer un nouveau départ et de nouveaux objectifs. Vous êtes-vous sentie plus légère après ce tri ? Pourriez-nous nous expliquer ce que cela vous a fait ?

Le modérateur.

Ben64 - 16/07/2020 à 17h25

C'est sur qu'on est mieux que au début mais on peut peut pas nier les symptômes car ils sont réellement la

---

Bedouch - 16/07/2020 à 18h41

Oui en effet ranger, faire le tri aide aussi beaucoup ! Ça occupe déjà et aussi ça fait place nette... Ça donne un nouveau paysage a une nouvelle vie ça m'a fait du bien je me sens plus légère et plus a l'aise dans ma maison... Je vis dans un grand loft avec 4 autres personnes et beaucoup de meubles et objets... Après 2 mois de confinement ça fait du bien d'y voir plus clair... Un de mes colocs a été très très angoissé par le virus et j'avoue que ça aide pas quand on est anxieux aussi ! Ça se communique ces choses là en effet !!!
Rester calme et positiver c'est un travail de tous les jours et c'est pas facile !!!
Je vous dis encore bon courage a tous ! Hesitez pas a communiquer les choses et astuces qui vous font du bien !!! Ben c'est cool de passer du temps avec ta famille ! Tu as parlé de ta situation avec eux ?? Profite en bien les miens sont loin, c'est salvateur aussi quand je les vois ! Et toi Manon? Tu fais quoi pour te faire du bien ?! Moi j'essaie aussi de ressentir de la reconnaissance, j'adore mon travail, j'ai de beaux amis qui me soutiennent, ma famille est super aussi, et je vis de beaux moments avec mon amoureux même si on vit une relation a distance... Je vous embrasse tous ! Bonne soirée

---

Ben64 - 17/07/2020 à 10h16

Cc oui bedoush j'en ai parlé à ma femme qui est infirmière, ça aide .je pense que je vais essayé le truc que tu fais avec des aiguilles. Car comme dis le modérateur ça a l'air simple de calmer ne pas y penser. Mais hier après-midi nickel acro-branche etc et le soir devant la téloche sans y penser du tout pas bien etc... heureusement je dors vite et bien. Et toi manon?

Bedouch - 17/07/2020 à 14h45

Coucou Ben! C'est cool que ta femme soit infermière, elle doit sûrement pouvoir te rassurer !!! Tu as des enfants aussi ?!
Je te conseille vraiment l'acupuncture, moi ça m'a beaucoup aidé ! Il faut faire plusieurs séances, espacées d'une ou deux semaines...mais c'est efficace vraiment !!!

Ben64 - 17/07/2020 à 15h05

Oui une fille de 8 ans. J,ai bien envie de tester l'acupuncture. Comment ça va?

Profil supprimé - 17/07/2020 à 19h46

Coucou le modérateur
Merci pour ce message je prend notes et compte de ce que vous écrivez , c'est vrai qu'il es pas facile de sortir de ce cercle vicieux quand on es anxieux et d'un autre côté quand les symptômes sont là c'est dur de pas y penser.

Bedoush mis à part là danse qui es mon 2e boulot mon 1er et d'être Àccompagnatrice éducatrice et sociale pour les personnes traumatisés crâniens , donc comme tu dis mon boulot m'aide aussi car j'apporte aux gens et ils me le rendent bien donc sa me fais du bien .

Ben trop bien que tu es fais de l'accrobranche sa a dû te faire du bien , comme toi encore hier tout allez bien et devant la télé d'un coup pas bien mafois . On voit bien que quand on es occupé on a rien , il faut continuer à positiver

---

Bedouch - 17/07/2020 à 21h43

Un peu angoissée ce soir mais ça va... J'ai un peu bu, mais genre deux bières et ça me mets pas toujours bien... Au début ça va mais après ça me mets un peu mal... Ça dépend des fois mais là pas top... Comme si mon corps ne supportait plus aucun produit... C'est bizarre... Je bois vraiment peu aussi je suis pas habituée... Sinon ça va quelques jours de congé cette semaine c'est cool

---

Ben64 - 20/07/2020 à 09h53

Cc comment allez vous ? Moi sur la côte landaise pour 1 semaine ,on essaie de positiver et de voir cette sortie de tunnel.

Aurel1 - 20/07/2020 à 13h12

Bonjour as tu du nouveau manon depuis les 3 mois ?

Ben64 - 20/07/2020 à 16h45

Cc bedouch cela fait combien toi que tu as arrêtée déjà? T'inquiètes le corps adore la bière ahahah moi elle passe bien... avec modération ! Allez manon courage penses que tu peux passer des jours bien donc ça va venir,y à pas de raison! Hier sur la plage je voyais un groupe fumait et je me disais c'est du passé pour moi et tant mieux. Maintenant quand je me sens pas bien d'un coup ou toujours cette impression de merde qu'il va m'arriver quelque chose je me dis,penses à toutes les fois ou j'ai u ça et a l'arrivée il m'est rien arrivé !! Donc la tête la tête c'est ! Et toi Nathan ça va?

Moderateur - 20/07/2020 à 17h41

Bonjour la Team "sevrage",

Manon merci pour votre réponse.

Ben ne déduisez pas de ce que j'ai pu écrire que vous devez vous censurer

Bedouch vous ouvrez un sujet intéressant et ben a déjà rebondi dessus : est-ce que l'arrêt du cannabis vous a fait vous reporter vers d'autres psychotropes (mis-à-part les médicaments prescrits) et notamment vers l'alcool ?

L'alcool peut avoir un premier effet "anxiolytique" mais aussi désinhibiteur pour les montées d'angoisse. Aviez-vous déjà expérimenté de vous sentir mal dès que vous buviez un peu ?

L'hypothèse que votre corps ne supporte plus - en tout cas pour le moment - la prise de psychotropes n'est pas complètement farfelue. Cela peut arriver.

Hauts les cœurs et bonnes vacances pour ceux qui partent

Cordialement,

le modérateur.

Ben64 - 20/07/2020 à 18h07

Salut modérateur je serais dégoûté si une bonne bière me rendait mal! Heureusement non il me manquerait plus que ça ne plus supporté l'alcool! Biensur comme je dis avec modération. Sacré sevrage quand même quandj'y pense . Allez je vais faire un plouf dans les vagues

---

Profil supprimé - 21/07/2020 à 16h54

Bonjour aurel
Des nouvelles depuis les 3 mois je comprend pas ?

Profil supprimé - 21/07/2020 à 16h55

Oui c'est clair ben il faut se dire que ça va allez et qu'il ne nous es jamais rien arrivé.

Rico14 - 21/07/2020 à 17h22

Coucou a tous contents que ben soit partie en vacances ça va te faire du bien...
Je pense a vous courage....

Ben64 - 21/07/2020 à 17h52

Ça va manon? Ça par l'air d'avoir la patate

Ben64 - 21/07/2020 à 18h45

Merci rico comment vas tu depuis le temps ?

Profil supprimé - 21/07/2020 à 23h05

Coucou ben
Exactement tu a pu lire à travers mes mots !
On m'a découvert un ulcère rien avoir avec le stress car apparement c'est un mythe ce n'est pas le stress qui crée ça mais du coup en arrêt de travail et tordu en 2 au fond de mon lit avec le traitement.
Donc au bout de 6 mois entre tour j'arrive à bout lol mon corps a décompensée et j'ai tout , l'echzema. L'ulcère , la nuque en vrac fin bon c'est rien mais sa fais chier moi qui es toujours été en forme sa commence a être lourd..
fin bref ça va toi ?

Bedouch - 22/07/2020 à 09h58

Ho merde Manon ! Courage a toi ! Apparemment ça se soigne très bien l'ulcère et on s'en remet vite ☺
Repose toi c'est bien aussi ! Et relativise, comme tu dis c'est pas si grave heureusement !

Monsieur le modérateur bonjour !
Pour ce qui est de la prise d'alcool, je pense pas m'être dirigé vers un autre produit, ma consommation n'a pas augmenté depuis mon arrêt du cannabis, elle a même diminué je dirais... J'ai toujours été plus fumeuses que buveuse de toute façon... Je ne prends pas non plus d'autres drogue... J'en ai pris plus jeune, par période, cocaïne, extasi, LSD... Mais c'était il y a longtemps. J'ai du en prendre 2 fois par ans pour des grandes occasions, dépuis ces 10 dernières années...
Non moi mon truc c'était clairement le joint. Mes amis disaient toujours ça: Sarah il lui faut QUE sa beuh !!
Je bois plus ces jours ci, mais ça va je ne rencontre aucune difficulté avec ça, ce qui est dur des fois c'est que les amis comprennent pas toujours... Les gens se disent que tu veux plus faire la fête, être marrante... Même si je suis pas hyper attaché a l'alcool, partager ses moment de convivialité avec les autres est sympa... surtout que je le fais que une fois par semaine et pas plus de 2 bières. De plus je vis en Belgique, ici c'est très important de boir des coups.. . Hahaha
certaines bières sont assez fortes aussi, je me limite à des plus légères...
Enfin bref merci pour vos conseils le modérateur !
Je salue toute la team au passage, prenez soin de vous et bon rétablissement a Manon !

Bedouch - 22/07/2020 à 10h06

Ha oui Monsieur le modérateur, je n'avais jamais ressenti ça avant a cause de la prise d'alcool, surtout que je ne ressens que peu d'ivresse, comme je bois peu... En même temps mon corps est peu habitué aussi...
Il y a t'il un lien avec le sevrage ?! Mon cerveau cherche le produit quel qu'il soit ?!
Au passage je n'avais jamais expérimenté desbcrises de panic non plus avant...
Les douleurs physiques ça j'avais déjà, en moins fort... Je suis un inquiète, angoissée, depuis longtemps ça c'est sûr et je commence a identifier ce qui m'aa 'fait' ça...
Mais c'est étrange comme du jour au lendemain tout m'est tombé dessus...
Merci en tout cas pour vos conseils... Je crois que comme les autres, j'essaye de comprendre ce qui m'arrive, pour me rassurer et aller de l'avant, vers un 'mieux' être je l'espère...

Ben64 - 22/07/2020 à 10h30

Cc comme tu dis bedouch ,du jour au lendemain tout ça nous tombe déçu!! La vie d'avant était vraiment cool quand j'y pense.hey manon allez courage courage ,ça doit être dur pour le moral ça en plus.sinon question sevrage 6 moi passe y a du mieux?

Ben64 - 22/07/2020 à 10h43

Hey les filles ben44 content de pouvoir discuter avec vous ca fait du bien au moral quand qu'on es pas seul et que du coup ça vient bien du sevrage vu qu'avant on était nickel. Comme toi les amis doive me sentir plus distant car avant ils me disaient niatniat vient boire une coup sort.

Rico14 - 22/07/2020 à 13h48

Slt a tous comment va ...dsl pour. Manon13 courage a toi ...je te souhaite un bon rétablissement.... tiens bon .....

Perso je n est pas compensé avec d autre produit , je bois mais sans plus de temps en temps une soirée a 4 bouteille de rosé.
1 fois tous les deux mois sinon deux bière un fois par semaine....
Moi j'ai des haut et des bas je craque pas je ne refume pas ,
Je pense a vous bon courage a vous.

Ben64 - 22/07/2020 à 16h13

Salut rico tu appelles quoi par des hauts et des bas? Moi j'ai l'impression que cette fatigue permanente disparaît mais je m'enflamme pas.

Rico14 - 22/07/2020 à 17h07

Slt ben64 des jours ou j'ai la patate tous va bien et des jours ou rien ne me fait envie,, fatigué, Meaux de tête, nausée, courbature...
Maintenant je dirais c'est assez espacé...1 fois par semaine voir 1 fois tous les 10 jours.....
Et quand ça va pas j'ai une envie de fumé qu es assez présente....
Sinon en ce moment ça va donc je me plains pas trop !!!!
Ça va passez c'est du peut être aussi au faite que j ai arrêté les consultations psy ?!?!
Enfin on va y arriver....

Bedouch - 23/07/2020 à 01h04

Salut Rico ! Dis pourquoi tu a arrêté le psy??!

Rico14 - 23/07/2020 à 09h33

Slt bedouch, ben je ne fessait que de parlé avec elle on commencé a tourné en rond je trouve et elle insisté beaucoup trop a mon goût pour que je prennes un traitement médicamenteux....
Voilà pourquoi...
Elle m'a aidé au début ça m'a fait du bien . mais j'essaye de me débrouiller tout seul. Un peut.cedt dur a des moments mais je ne vois pas pourquoi on y arrivera pas....

Ben64 - 23/07/2020 à 10h47

Yep, tu y es presque rico 1 fois dans la semaine pas top ça va! Moi j'en rêve d'être à ce point. Mais je me bat ,je positive et me force a vivre normalement

---

Bedouch - 23/07/2020 à 11h01

Hello Rico !
Bah oui je comprends... Peut être que tu trouveras un ou une psy qui te conviendra mieux... T'as l'air super courageux et de gérer rapidement tout ce qui t'arrive et de positiver, c'est bien ! C'est vrai que d'avoir un enfant ça laisse pas le choix aussi... Bravo pour ton courage !!

Rico14 - 23/07/2020 à 11h52

Merci de vos messages de soutien ça me va droit au cœur....

C'est vous qui me donner de la force je vous jure !!!!!

Après la aujourd'hui j'ai une pioche et je cherche des cailloux dans la terre pour faire la terrasse d un pote!!!

J en chie je me dépense et me dit que quoi qu'il il arrive jamais je ne refumerai.....
Après j attend avec impatience l heure de l'apéro le rosé s imposes Avec modération bien sur!!?!?!

Voilà je suis de tout cœur avec votre réussite....
Tout le monde a le droit a une seconde chance et surtout nous nous avons fait un grand pas.
Certains un long chemin ...
On y arrivera....
Grosse pensé a manon13 j'espère que tes soucis de santé vont se réglé rapidement...courage a toi ...
Et bonne vacances a ben64 ..profite
Peace's a vous ..
Merci bedouch du message...
Je vous adore

Profil supprimé - 23/07/2020 à 13h46

Merci à tous pour vos message de soutient!!!!
Je me dis qu'il y a plus grave dans la vie toute façon , et comme vous dites tous on vient de loin et on y arrivera !!!
Ben64 ça va honnêtement , j'ai refais une crise d'angoisse une nuit à 5h du matin car je m'étais persuadé que j'avais le cancer de

l'estomac mais je voit que c'est lié à mon hypochondrie et que c'est pas une crise d'angoisse dû au sevrage ce qui es un bon point! Après des fois fatigué , des fois le moral un peu mais j'arrive à gérer pour l'instant donc je me dis que c positif . Et toi comment tu te sent ?

Rico et bedoush bravo pour votre détermination aussi , vous tenez le coup et comparer à vos messages du début On voit vraiment qu'il y a de l'amélioration et que vous arrivez à gérer, c'est vraiment top !

En tout cas je suis fier de nous tous car vraiment on a pas craqués , malgré tout nos moments compliqués !!
Force à vous tous , et merci d'exister !!!

Rico14 - 23/07/2020 à 14h46

Tkt manon13 on est là pour nous et pour toi ...
On ce soutien quoi qu il arrive....
Force a toi est n esite pas si ta besoin de parlé..

Ben64 - 23/07/2020 à 14h52

C'est cool de t'entendre dire que ca va manon! Bien moi je me dis qu'il y a vraiment du mieux et que je reprends une vie normale. C'est pas encore la patate d'avant mais ca vient.il y a vraiment que le soir ou j'ai de petites angoisses.et des fois des vieilles idées négatives comme quoi il va m'arriver quelque choses mais j'arrive à vite les zapper! Quand je regarde en arrière je me dis que j'étais bien plus mal.

Profil supprimé - 24/07/2020 à 00h01

Merci Rico beaucoup !!
En tout cas concernant le message de la psy , il faut voir le positif es être fier de toi! Bcp de personnes auraient continuer d'y allez sans se poser de questions et peut être entamer un traitement , on voit ta volonté et ton mental car de toi même tu veux t'en sortir et ne pas prendre le risque d'avoir des médicaments et sa c fort !!!
Bravo à toi , et si tu as besoin à nouveau d'en voir un(e) fonce mais on voit que tu veux t'en sortir et t'es sur la bonne voie! Regarde ben et moi avec des hauts et des bas mais sa progresse dans le positif tu as raison de t'accrocher!

Ben moi aussi contente de t'entendre dire que ça va mieux même si c pas tout le temps le top déjà on voit la lumière! On arrive à gérer et à se poser les bonnes questions !
Sa fais vraiment plaisir de lire ça

Ben64 - 24/07/2020 à 15h28

Bon week-end à tous vu quelle week-end nous ne pouvons pas communiquer.

Ben64 - 24/07/2020 à 15h44

Cc bedouch ça va? C'est toi a qui j'ai envoyé un message? Comment tu vas manon?

Profil supprimé - 24/07/2020 à 15h48

Quand j'écris « ben » c'est pour toi ben64 lol c'est vrai que sa peut dire autre chose lol

---

Ben64 - 24/07/2020 à 16h28

J'avais compris manon t'inquiètes ! T'as pas relus mes anciens messages manon y a des signes que je t'ai mis, sinon aujourd'hui ça peut aller ben44 niatniat

---

Rico14 - 24/07/2020 à 16h51

Bon weekend à tous , prennez soin de vous....
Gardé la pêche....
Pensé positif.....
Et faut ce dire ya pire que nous , tous ceux qui n'ont pas encore ouvert les yeux !!!!
Courage a vous et a moi !!!!!
Peace's

Bedouch - 24/07/2020 à 17h55

Bon weekend a tous !!!!

Ben64 - 27/07/2020 à 12h01

Cc comment allez vous? Le week-end c'est bien passé ?

Rico14 - 27/07/2020 à 13h10

Slt ben64 slt a tous.... comment allez vous ??
Pour ma part assez bon weekend mais aujourd'hui envie de rien , moral à plat ...
Je vais faire une sieste je pense ....
C'est compliqué de ce réveiller et de voir que ça va pas ...c est relous ...j en est marre .....
Je me dit que ça va passer et ça va passer mais je suis épuisée vraiment...
J'espère que vous allez mieux que moi.....
Je vous souhaite une agréable journée

Profil supprimé - 27/07/2020 à 14h08

Coucou à tous !!

Moi ça va week end pas mal aussi et voue ?
Rico on te comprend on es passé par là et on passe par là aussi des fois , je t'assure qu'avec le temps doucement doucement ça va allez et sa sera très rare.
Au début , je parle pour moi , c'était très souvent que j'étais comme ça et c vrai que maintenant c rare honnêtement je l'ai compte sur les doigts. Je sais que c épuisant à chaque fois de ce dire allez ça va allez et tout franchement je te comprend! Mais je t'assure ça va passer.
Courage

Ben64 - 27/07/2020 à 14h10

Salut a tous , assez bonne semaine sur la côte et ce week-end dans la nuit de samedi a dimanche réveil 3h angoissé et rendormi tard. Du coup dimanche assez fatigué et des montées qui me prennent et qui partent. Aujourd'hui pas top c'est vraiment relou j'espère que tout ca vas partir bientôt, c'est énervant de plus être comme avant. Je te comprends rico , des fois je me dis comment est-ce possible que je sois comme ça. Je désespère même des fois mais bon . On dis c'est dans la tête mais le pire j'y pense même pas et d'un coup boum pas bien la tête bizarre a plat d'un coup négatif, pointe Thorax et je me dis c'est même plus le sevrage c'est pas possible car je ne pense plus du tout au cannabis et j'ai même pas envie de fumer à aucun moment !

Rico14 - 27/07/2020 à 15h25

Slt manon13...
Oui ben64 j'espère que ça va passer !!!!
Un tout me fatigue aujourd'hui, m'énerve je ne me reconnais pas...
J'ai juste de dormir de faire l autruche....
Voilà content que vous alliez mieux ça me donne de l espoir !!!
Bref faut faire avec mais c'est relou..
En plus on m'a volé mon vélo ya quelques semaine donc je ne peux plus pour l instant faire mes grande vadrouille qui me fessait du bien je trouve...

Je vous embrasse fort ...
Force et honneur !!!!

Bedouch - 27/07/2020 à 17h25

Hello la team !
Pareil assez fatiguée ces jours ci... Des difficultés à gérer mes émotions... Après je me dis qu'on a tellement fumé pendant tellement d'année, ça fait partie de nous les gars... Il faut vivre avec ce manque... Et on sera peut être plus jamais comme avant mais on sera différent et c'est bien aussi
J'ai vraiment des hauts et des bas perso... Après je pense qu'il faut essayer d'avoir un max de pensées positives même si c'est pas facile, je le ressens aussi... Je pense que les "crises" d'angoisse ou de déprime ne viennent pas de nul part... Elles sont générées par d'autres pensées ou un état général de mal être qui perdure... En plus avec cette crise covid c'est difficile de tout le temps garder le moral... une fois que cette ambiance de merde sera terminée on se sentira mieux aussi je pense...
Encore un fois je vous le dis, courage! Je pense a vous !

Profil supprimé - 27/07/2020 à 17h45

Je te rejoins ben64 ce qui m'énerve c que j'y pense pas non plus et d'un coup bam pas bien , mal au torax, pas bien moralement je pense à qui va m'arriver un truc et il suffit que mon chéri m'appelle pour allez faire un truc ça passe mais ce qui me soule c'est que je pense même pas à ça et d'un coup sa arrive! Alors pareil que toi je me dis c'est même plus le sevrage c pas possible mais je pense que c le subconscient c'est pas possible! Après comparer au début c'est vraiment espacer et sa arrive de temps en temps , mais quand sa arrive sa me dégoûte tellement!!

Ben64 - 27/07/2020 à 18h09

Bedouch pour moi perso c'est pas le manque du tout je n'y pense mais vraiment jamais et cela ne me manque pas du tout, je rejoins plus manon le subconscient peut-être mais c'est vraiment pénible car même le modérateur dit qu'il ne faut pas être parano sur ça mais je n'y pense même pas et ça vient d'un coup. La seule fois où je pense à un truc c'est en se levant si j'ai passé une bonne nuit et je me dis cool j'ai bien dormi!! La sensation de me dire qu'il va m'arriver quelques choses et ces pointes sont folles alors que moi-même je sais et me dis tu vas voir quelques instants après t'auras rien. C'est inexplicable ,bref pas bien a midi et après midi piscine impeccable et pareil ce soir pas bien qui sait ...

Profil supprimé - 27/07/2020 à 23h28

Je suis d'accord avec toi bedoush en plus avec ce corona franchement je me dis l'année 2020 je m'en souviendrais entre tout!
Je pense aussi que c le subconscient et quand il m'arrive ça alors que je pense à rien je comprend pas et sa m'angoisse encore plus car je me dis c pas le servage ou quoi , mais quand j'y pense bien je me dis que quelques minutes avant ou quoi j'ai pensé si j'allais passé une bonne nuit ou pas par exemple , et je pense que même 1h après l'angoisse ressort. Je me fais mes propres suggestions mais j'essaie de comprendre et de chercher d'où ça vient.

Rico14 - 28/07/2020 à 23h36

Bonsoir à tous.... Ceux soir vraiment pas bien, nerveux, pas du tout bien , moral a plat depuis 48 h .....
J ai envie de vomir!!!!!
Quel vie de merde sérieux !!!!
J en est marre , j'ai mal partout ....
Voilà j'avais envie d en parlé ....
Je sais que vous êtes là....
Mais j en peut plus.....
Espérons que demain ça ira mieux !!!!
Je pense a vous a votre courage des mois comme ça ben chapeau bas!!!!!
Bravo a vous et continue à tenir bon!!!??

Profil supprimé - 29/07/2020 à 09h52

Coucou Rico
Tu en es à combien exactement de sevrage ?
Je sais que c'est facile à dire et dur à faire dans ces moments là mais si tu arrive à trouver une occupation même si c'est pas longtemps , ou à Plannifier par exemple tes vacances (c'est un exemple) en gros t'occuper l'esprit ça va passer et ça. À te soulager aussi , car comme tu dis dans ces moments là on a à plein le Q et on pense qu'à sa.

Ben64 - 29/07/2020 à 09h52

Courage à toi , faut positiver il y a que ça a faire . Dis toi que ça va passer moi bientôt 6 mois que je me dis ça ! Comme tu dis c'est la merde.

Bedouch - 29/07/2020 à 10h52

Hello tout le monde !
Bah quand je parle de manque je fais pas forcément référence a un truc conscient... En effet même si on a plus du tout envie de fumer, notre cerveau et notre corps eux ont envie en quelques sorte... C'est tout un système qui est détraqué du a l'absence soudaine du produit ! Et ça prend du temps à se rééquilibrer...

Mais ça va de mieux en mieux il faut rester positif notre esprit a un pouvoir bien plus grand que nous pouvons l'imaginer... Sans s'en rendre compte des pensées peuvent nous parasiter... Surtout avec le covid... Il y a ce truc qui prend la tête en permanence, penser au masque, a se laver les mains, cheker si on se sent bien si on a pas de symptômes... C'est usant !!! Perso je suis confronté a ça tout le temps au taff parce que travail avec des personnes a risques donc on doit faire hyper gaffe tout le temps... Je pense que si nos angoisses ont été multipliées en même temps que toute cette merde est arrivée c'est pas pour rien... Par exemple mon frère (on est jumeaux et très connecté) m'a parlé de symptômes similaires... Alors qu'il a jamais fumé !!! Il vit pas dans le même pays et on a pas du tout la même vie même si on est beaucoup en contact... Donc c'est l'angoisse qui génère ces crises et l'arrêt de la weed n'aide pas c'est sur !
Aller courage a vous et spécial dédicace a Rico qui vit des moments plus dur ces jours ci... Je vous embrasse !

Rico14 - 29/07/2020 à 17h29

Salut les gens merci du soutien , c est cool aujourd'hui un peut mieux qu hier mais oui faut positiver !!!
Mais c'est pas facile .
Je vais me faire une séance de sports !!!
Merci a vous bon courage on tiens le coup

Ben64 - 31/07/2020 à 11h28

Cc comment ça va depuis quelques jours? Des évolutions ?

Ben64 - 03/08/2020 à 09h20

Saut à tous ça va? Manon comment va tu ?

Profil supprimé - 03/08/2020 à 09h33

Coucou à tous
Moi ça va... j'étais à la plage et d'un coup palpitations , pas bien , après c'est passé . Le soir j'étais fatigué pendant que j'allais m'endormir cash Bein jusqu'à 4h du mat palpitation encore . J'ai quand même pris un rdv chez un cardiologue pour être sûr que j'ai rien

de bizarre parce que ç'est vraiment inexpliqué mais sinon en général ça va.
Et vous vous en êtes où ?

Ben64 - 03/08/2020 à 11h22

Salut oui ça va , ça peut aller on va dire , il faut faire avec .tu dois en avoir marre je pense sinon a part ça tout va? Et les autres comment ça va?

Ben64 - 03/08/2020 à 16h33

Apparemment à part manon il n'y a plus personne sur le forum ,ça doit aller bien . Tant mieux remarque ..

Profil supprimé - 04/08/2020 à 00h37

Ouais franchement j'en es marre ben64 je me suis enfin décider à prendre rdv avec une acuponctrice pour le stress j'ai jamais fais on verra . Là ce soir fête foraine entre amis Bein nickel , donc c'est vraiment quand je gamberge quoi C'est chiant et par periode comme dhab... mais là au bout de 7 mois j'épuise quoi j'en es plein le Q.
Fin bon ! A part ça , ça va le travail , le soleil.
Et toi comment tu va ? Tu as des vacances ? Et tu as encore de symptômes ?

Ben64 - 04/08/2020 à 09h26

Je réécris car je sais pas si ça a marché, j'ai repris le taf hier bon maintenant c'est moindre les symptômes mais toujours des Barres aux ventres ou thorax ça fais cogiter a force mais bon,et les nuits des rêves a la con qui me reveille

Ben64 - 04/08/2020 à 10h04

Yep manon c'est niatniat64 aujourd'hui ca va

Ben64 - 04/08/2020 à 10h56

On doit se dire qu'on ai mieux qu'avant et que ça revient ,plus loin que certain c'est sur! On a toujours des mauvais moments mais moindre ,on arrive à gérer plus sereinement et positivement par rapport au début, ps niatniat64 allez courage toujours des synptome toi

Rico14 - 05/08/2020 à 10h04

Slt manon13 , slt ben, slt bedouch ....
Ben perso j ai pas reçu de notification de nouveau message donc je me suis dit que vous alliez bien...
Sinon oui sa va un peu mieux 1 semaines sans mal être !!!!

On tiens le bon bout !!!

Le soleil aide aussi je pense...

Je reprend un taf aussi sa m occupe l esprit....

Et vous comment ça va aujourd'hui !!!

Force et honneur

Profil supprimé - 05/08/2020 à 13h56

Coucou à tous !!
C est clair ben64 on reviens de loin et ça va allez
C'est qui niatniat64? Lol

Rico cool que sa aille de mieux en mieux c'est le but et ça fais du bien au moral ! C'est clair que de s'occuper l'esprit au final c'est le moment où on se sent le mieux !
Courage à tous !

Ben64 - 05/08/2020 à 15h57

Cc manon sur on vient de loin manon ,réfléchis bien manon tu vas trouver qui c'est ! Par rapport à snap... ça était la fête foraine ?

Ben64 - 06/08/2020 à 15h45

Cc alors ça va? T'as fais le lien manon? J'espère que tout le monde va bien .

Profil supprimé - 06/08/2020 à 23h33

Bonjour ben64
Oui saye j'ai fais le lien lol
Cet après midi repos , grosse crise d'angoisse pas bien du mal à respirer et tout ça.. heureusement c'étais aujourd'hui mon rdv au cardiologue , j'étais tellement pas bien chez moi à penser que j'allais crever là que je suis partie au rdv 2h avant pour m'enlever l'angoisse et m'occuper l'esprit.
Au final le rdv elle m'a tout fais elle m'a dis franchement vous avez rien au contraire vous avez le cœur d'une sportive elle me dis en tout cas vous avez rien cardiaque. Donc franchement rassure mais cet aprem impossible de savoir pk j'étais dans cet état!!
Et toi comment tu va ? Et les autres ?

Rico14 - 07/08/2020 à 11h38

Slt a tous pour ma part ça va , mieux petit journée au Parc Astérix !!!!
J'espère que vous aller bien courage a tous

Stan.borgeot - 07/08/2020 à 17h30

Bonjour à vous !!!
Je vous lis presque tous les jours mais jnavais oublie mon mot de passe pour vous parler, je vois que malrgé des hauts et des bas pour vous vous arrivez à garder la foi et l'espoir d'un avenir meilleur !
Malgré vos beaux messages de soutiens, de mon coté c'est plus compliqué... en plus d'avoir des similitudes avec vos symptômes comme une envie de rien faire de plus sortir ou même un manque de motivation je suis fatigué tout le temps ! Je n'ai plus l'impression de faire des angoisses grâce à mes xanax (que je prend d'ailleurs presque plus) Mais en revanche, le pire pour moi est que j'ai tellement bloqué la cassette sur la skysophrenie que mes pensées sont tous le temps là dessus... je me fais des films dans ma tête, dès que je ferme les yeux parfois je suis entre le sommeil et la réalité et je me fais des histoires qui n'ont aucun sens, qui sont fausses mais au quel je crois !! enfin je sais pas trop comment l'expliquer...
j'ai aussi l'impression d'entendre mon prénom partout même avec de simple bruit.. je vous jure à force j'ai le cerveau en compote ...
En tout cas merci quand même d'être là et je nous souhaite courage car ON LE MÉRITE BORDEL

Ben64 - 09/08/2020 à 15h12

Cc comment ça va tout le monde? Tu voulais plus parler manon?

Rico14 - 09/08/2020 à 20h02

Slt a tous petits messages de soutien Stan tien le coup c'est long douloureux, mais avec le temps ça passe ..... Faut prendre sur soi et tenir le coup !!!!
Allez Big up a vous ..
On va y arriver !!!!!!

Ben64 - 10/08/2020 à 09h56

Hello ça va?

NathanSEVR - 11/08/2020 à 05h16

Salut, j'espère que tous le monde vas bien

Pour ma part toujours les même problème le muscle du pectoral gauche ainsi que le nerf (juste celui en dessous de l'aisselle) qui me gène constamment, et le cœur très sensible (qui bat vite assez facilement) et des jours ou sa va vraiment pas très bien je sais pas pourquoi mais par exemple j'ai du mal a respirer, cœur qui bat du coup je sort prendre l'air, ca m'arrive par moment ^^

Ca a pas avancer toujours pareil que mon premier poste, pas de changement j'attends encore ^^ (7 mois) c'est LONG!

Par contre, ma gène au niveau du pectoral gauche je pense vraiment que j'ai un problème à ce niveau la du style, muscle rétracter ou l'inverse enfin je sais vraiment pas mais je pense que je vais aller consulté car c'est vraiment ce qui me saoule le plus (si j'ai pu sa je pourrais ca me changerais la vie c'est très dérangeant) aussi je fume du CBD c'est du cannabis mais sans THC, je sais pas si c'est une bonne chose (bon je sais que vous ca ne doit pas forcement vous intéressez car vous avez arrêter la fumette par volonté) mais moi c'était vraiment car mon corps ne le supporter plus et ca ma déclencher des crisses d'angoisses très violente, et je sais pas si le cbd ralenti le sevrage, ou alors accentue mon anxiété ^^

Sinon vous cava comment? Des améliorations ?

Ben64 - 11/08/2020 à 10h05

Salut a tous , j'espère que vous allez bien ,on a plus trop de nouvelles, c'est sans doute que ça va. Et toi manon il y a du mieux? J'ai vu que tu m'avais enlevé c'est dommage on se soutenais bien.sache que tu as étais ma première épaule et que cela m'a vachement aidé quand ça allé pas. J'espère que tu vas bien et les autres bien sûr.

Ben64 - 11/08/2020 à 11h07

Salut nathan ,j'avais ce problème au pectoraux gauche sans arrêt et oui ça soule mais c'est passé et ça fait du bien . J'ai arrêté pour les mêmes causes que toi et le cbd je pense que ça peut te déclencher aussi mais moins fort

---

Ben64 - 17/08/2020 à 15h38

Cc ça va? Vous avez écris des choses car moi j'ai des notifications qui s'affichent mais depuis le 11/08 j'ai rien de nouveau

---

Dede7713 - 22/08/2020 à 20h02

Bonsoir à tous,

Me voilà ici 36 ans. Anciens fumeur de canabis et clope.

J'ai tt arrêter depuis le 14 juillet 2020 et depuis ça, ma vie a basculer En mode pas cool.
Mais quand je vous lis tous ça me fais du bien.

C compliqué 1mois et demis après. C toujours la merde en gros.

Mais je garde la pêche sauf ce soir j'ai fait venir les pompier car une douleur a l'estomac est venue me secoué. Comme au tout début.

Il y a des jours cool est dautre pas cool du tout.
Mais quand je vous lis tous ... ça fait du bien est rassure.!!
Merci à tous.

Dede7713 - 22/08/2020 à 20h06

Une simple question,
Il peut y avoir des conversations privé.
Ou pas !?

Ben64 - 24/08/2020 à 09h56

Non privé on peut pas qu'est ce qu'il t'arrive?

Ben64 - 24/08/2020 à 10h41

Sinon les autres comment allez vous? C'est dommage plus personne parle. Ca doit aller bien sans doute, tant mieux pour vous ...

Dede7713 - 24/08/2020 à 11h07

Hello,
Ques qu'il m'arrive comme chacun d'entre vous le bordel dans mon corps depuis l'arrêt de cette merde « la drogue »

Je voulais du privée pour allez plus vite dans les échanges..

J'ai casiment lu toutes La conversation lancée par Manon.

Je me retrouve dans chacun d'entre vous c'est cool..

J'imagine que bcp vont mieux depuis?

Ben64 - 24/08/2020 à 11h41

Moi un peu mieux mais pas le top après 6 mois , t'as snap ? mais ils veulent pas

---

Ben64 - 24/08/2020 à 11h54

Salut moi après 6 mois passé c'est pas la patate mais j'avoue c'est mieux que dernièrement et toi tu ressens quoi?

Dede7713 - 25/08/2020 à 18h33

Yo,

Ben, moi je ressent essentiellement des douleurs thoraciques côté cœur parfois niveau gastrique « estomac »
Comme je suis anxieux comme bcp de fumeur de joint finalement.
Bin tous ça me fais évènement peur.

Des douleurs est pourtant des bilans de santé ou tous est parfait.

Je vois donc un addictologue, que j'ai vue d'ailleurs hier.. il dit que c'est cool Je rêve à nouveau. enfin c plus des cauchemars en réalité.
Mais c bon signe!!!

Mon médecin traitant me dit que cela va durée un long moment.
Il faut s'accrocher... c tt !!!

On na pas le choix, j'ai un traitement avec quelque médoc.

Je ne prend rien qui m'endort ou me shoote ..

Voilà en gros ...

Ah oui je ressent aucun manque psychiques pas envie de fumer.

Mais mon corp souffre physiquement....

J'ai vécue des sales moment, lors d'une hospitalisation une sort suite au douleur thoracique. Ils m'ont envoyé de la morphine C'est vous dire à quel point j'ai souffert.
Ça c'était le 6 jours après l'arrêt.

Et depuis mes douleurs s'estompent peut à peut ...
mais c dur de se dire que nous sommes en pleine santé est souffrir ainsi.

Moi ça me rend fier de me battre contre tout ça!

Voilà pour ce soir.

PS: sorry pour les fautes.

Dede7713 - 25/08/2020 à 18h34

Ben, toi 6 Mois après Tu ressent quoi !?

Ben64 - 25/08/2020 à 19h05

Et ben depuis quelques jours jours ça peut aller je cris pas victoire car cela fait un peu plus de 6 mois de galère sinon dernièrement c'était petite douleurs thoracique cote cœur, un mal-être et l'impression des fois que quelques choses allé m'arriver !! Mais comme je dis moins violent qu'il y a quelques semaines ,j espère voir le bout du tunnel

---

Dede7713 - 26/08/2020 à 09h25

Salut ben,

Le bout du tunnel on va tous le voir j'en suis sure.
Je suis musicien ça m'aide... je vais reprendre le sport aussi.

Paraît il que ça aide bcp.

Si besoin ben, je suis relativement dispo.. je reçois les notifications.

Ah un moment où ça va pas!! Bim Dédé est la. Mdr

Aujourd'hui sera une belle journée.

Ps: moi je crois en l'énergie des pierres. Du coup je me suis acheter un bracelet pour l'énergie au quotidien.

Voilà ben à plus tard.
Passe une bonne journée

Ben64 - 26/08/2020 à 11h07

Toi aussi si t'as besoin n'hésites pas vu que j'en suis a 6 mois passé je peux t'aider et suis à l'écoute.

Dede7713 - 26/08/2020 à 13h39

Sympa ben!!!

Au plaisir de te lire.
Passe une bonne journée

Dede7713 - 31/08/2020 à 17h58

Bonsoir à tous,

Du coup plus grand mon ici pour échanger!?

Ben comment va tu!?

Moi ça allé depuis une petite semaine et puis me voilà au urgence grosse prise de panique avec douleur thoracique.. c pas cool !!

Dede7713 - 31/08/2020 à 18h00

J'aurai aimé avoir des news de Manon!!

Ben64 - 31/08/2020 à 19h29

Moi ça était à part hier petite montée d'angoisse mais légère et je me dis que c'est plus espacé au bout de 6 mois quand même ! Ne panique pas pas quand t'as ces douleurs c'est normal, facile à dire tu me diras. Mais je suis passé par la et ca fait flipper, douleurs au coeur et l'impression que tu vas y passer mais au final ça passe. C'est de l'angoisse ou anxiété mais c'est pénible moi j'ai toujours des petites pointes qui arrive ou mal etre mais avec le recul je les gères en me disant que c'était plus violent il y a quelques mois et que c'est le sevrage

---

Ben64 - 31/08/2020 à 19h31

T'inquiètes je flippe encore mais je me dis que si c'était grave j'aurais u quelques choses depuis le temps et que c'est les angoisses

---

Dede7713 - 01/09/2020 à 09h41

Salut ben,
Et bien écoute un bilan sanguin et même une gazométrie.
Je n'est rien!!

Cette nuit je dormais côté cœur bim la douleur m'a réveillé.

J'ai tenté de la gérer pour ne pas réveiller ma femme en pleine nuit.

Bref ce matin je vais voir mon médecin généralistes.
Des fois je me dit que ce n'est pas normal d'avoir des gènes ou douleur pareil. Ça va faire deux moi bientôt.

Toi ben tu as toujours des douleurs et ou?

Ben64 - 01/09/2020 à 10h06

Salut , moi les douleurs c'était au niveau cœur des sortes de pointes ou au thorax ,au plus mal je devais m'allonger et j'étais au fond du seau et moralement a plat et un mal etre mais des que je me forçais à faire quelque chose plus rien!! Maintenant j'ai l'impression que c'est moindre juste une gêne qui part vite. Moi aussi je flippais au début mais maintenant je suis persuadé que c'est des angoisses et que c'est le cerveau inconsciemment qui déclenche ça. Je vois que ça j'ai fais prise de sang et test d'effort tout est bon.

Dede7713 - 01/09/2020 à 20h32

Ben,

En deux mois si tu savais le nombre d'examens que j'ai fait, prise de sang etc ... et pareil je suis en pleine santé. Mais le manque est physique donc douleur ... j'avoue que ça diminue peu à peu. Je suis quelqu'un d'anxieux de base du coup ça n'arrange pas tt.

Tu est de quel régions ben !?

Moi j'aimerai rencontrer des prs à qui il arrive ce qu'il nous arrive pour en parler de vives voix.

Du coup je vais voir mon médecin 1 fois tout les 10 jours.
Il me rassure Et le fais du bien.

Bedouch - 02/09/2020 à 19h02

Hello tout le monde !
Désolée j'étais en vacances pas trop le temps pour se connecter...
Bienvenue a Dédé, tu as bien fait de venir ça fait du bien de parler n'est ce pas ?!
Tu dois absolument te raisonner sur tes douleurs elles sont normal!!! Après tu fais bien d'être suivi par un médecin, ça rassure et être en sevrage c'est physique c'est claire, ce faire aider est jamais une mauvaise chose... Un ou une psy ça peut être bien aussi... En tout cas je te souhaite plein de courage ! Cette fameuse douleur au thorax est émotionnelle, il faut s'en persuadé et se répéter sans cesse que ça va! Ça a l'air con mais ça marche vraiment !!! Je connais quelqu'un qui a les mêmes douleurs alors qu'il n'a jamais fumé de sa vie.. même des clopes ! Je sais que c'est dur et qu'on en voit pas la fin et qu'on se dit que ça va durer toujours mais c'est faux!!! Pour ma part je me sens tellement mieux maintenant !!! Ça a grave évolué et ça va bien !!! De temps en temps je suis pas bien mais c'est incomparable avec le début... L'acupuncture ça marche vraiment bien !!
Sinon les autres ça va?! Manon ?? Rico ??? Je vous embrasse a bientôt, soyez vous mêmes et baissez pas les bras !

Dede7713 - 04/09/2020 à 07h50

Hello,

Merci pour ton message Bedouch.

Oui c'est vrais cela fait du bien de parler, je sens que je vais allé mieux et de plus en plus rapidement. Car je me convainc Que je n'est rien et mes bilan de santé le prouvent.

Toi ça a duré combien de temps avant que tu en arrive à te sentir bien mieux.?

La bise à tous.

Caro2403 - 04/09/2020 à 18h49

Bonjour,

Merci a tous pour vps temoignages rassurant. Car j ai fume pendant 20 ans 6 ou 7 joint par jour et j ai voulu arreter j ai vecu l enfer, tout les symptomes que vous decrivez j ai donc tout dit a monnmedecin qui m a mis sous alprazolam 3 fois par jour, je n en prend qie 2 et le soir je fume un seul joint du coup je dort 6h voire 7 max mais j ai cette oppresion ds le thorax tout le temps des que je reduis alprazolam, mon medecin me dit qu il va ajouter un complement a mon traitement j ai rdv lundi. J ai perdu 5kg je fais 44 kg pour 1m59, j ai 43 ans, je travaille mais j ai pas d appetit voir des nausees alors je me force a manger plusieurs fois en petite quantite donc je ne perd plus, j ai pas d energie alors qu habituellement on m appelle zebulon, j ai l impresdion que je retrouverai jamais la peche c est horrible !!
Je me duis imaginee mille maladie j ai vu un sophrologue mais les resultats dont longs ....et j ai peur de tomber addict au medoc... bref c est tres dure merci a vous d etre la

---

Bedouch - 07/09/2020 à 01h31

Hello Dédé!
Bah je sais plus trop combien de temps ça a pris je compte pas trop je t'avoue... Mais je dirait bien 3 mois au moins... Après je suis pas encore au top mais je sens une réel évolution !
Il y a des jours avec et des jours sans. On trouve le temps long c'est clair !! Le plus dur pour moi c'est le soir. Se faire aider et parler c'est la clé vraiment! Je vais voir une psy ça me fait du bien, et j'ai un bon médecin traitant et des proches en or qui me soutiennent a fond ! Il faut aussi essayer de se vider la tête et de pas flipper a la moindre douleur ou stress... Je sais que ça paraît hyper dur au début mais crois moi ça aide ! Avant t'étais persuadé que t'avais besoin de fumer, maintenant use se pouvoir pour te persuadé que ça va bien ! Je connais des gens qui ont eu les mêmes problèmes et ça avait rien a voir avec le pétard ! Comme tu l'as dit tu es de nature anxieuse... Il faut te dire que c'est une phase et que ça va passer c'est important aussi de se répéter que tout ça est temporaire. Et il faut apprendre a vivre avec ! Je te souhaite plein de force et de courage ! Hésite pas à venir parler moi ça m'a beaucoup aidé ☺
Je vous embrasse tous ! Donnez des nouvelles !

Ben64 - 08/09/2020 à 10h17

Salut a tous , bientôt 7 mois ça allait et depuis quelques jours c'est moyen ,réveil a 3h angoissé se rendormir vers 5h et léger pic au thorax mal au ventre etc... salut Caro combien de temps que tu fumes plus. Yep manon cela me ferait plaisir d'avoir de tes news

---

Dede7713 - 08/09/2020 à 18h40

Salut à tous,

Ben ton problème c'est que tu gère tous seul ... waouh chapeau mais c très compliqué. Tu devrais en parler avec ton doc..

Bedouch moi aussi c'est le soir C le plus compliqué.
Mais mon médecin m'aide à faire pallier tout ça !!
D'ailleurs je commence à réduire mes médocs aussi.

Ce soir j'ai piscine mdr ... et hier soir cours de danse.
Franchement ça fait du bien.

Bise à tous

Dede7713 - 12/09/2020 à 19h21

Salut tous le monde,

Comment ça va chez vous...
Ce soir pas la grande forme, jolie gêne thoracique avec une gêne dans le dos aussi.
Plus une belle dose d'anxiété... bref pas cool'

Ma femme m'a donnez un demi atarax.puis nous sommes allé marcher.
C'est vraiment la merde parfois. Ça va faire 2 mois dans deux jours que cela a commencé. C'est vraiment relou..

Et vous comment vous sentez vous ??

Dede7713 - 12/09/2020 à 20h33

Manon,

Donne de tes news ...!!
Je vie la même chose que toi..!!
L'acupuncture te fait du bien!?

Bedouch - 14/09/2020 à 13h44

Hello Dédé!
Hé oui c'est pas facile, c'est long et fatiguant !
Le mot d'ordre c'est vraiment la patience ! Après tant d'années de consommation il faut s'habituer à la nouvelle situation ça prend du temps... Et c'est normal. Hésite pas à aller voir le médecin !
Et tu verras avec le temps les crises ce gère ! Essais d'avoir un max de pensée positive ! Et parle, parle dès que tu en a l'occasion !
Apparemment ta femme est bien présente c'est super ! L'acupuncture moi ça m'a beaucoup aidé, c'est très apaisant, il faut faire quelques séances, toutes les deux semaines par exemple.
Je te souhaite plein de courage ! Dis toi que tout ceci est temporaire ! Moi je commence à aller mieux mais c'est pas tous les jours, il y a encore des moments difficiles c'est long !
Hésite pas à venir parler quand tu as besoin !
Plein de force à toi belle journée ☺

Ben64 - 14/09/2020 à 15h22

Salut courage dede et toi bedouch ca fait combien de temps maintenant que tu as arrêté ?

Dede7713 - 14/09/2020 à 17h57

Ben64, Bedouch, salut !!

C'est vraiment cool de vous voir présent ici,

Bedouch j'ai lu que tu étais une artiste!! Je le suis aussi, je suis musicien enfin chanteur de métier.
Ça occupe bien l'esprit,

Ce matin j'ai vue mon addictologue à l'hôpital nord sur Marseille.
Samedi passé mon médecin généraliste. Il me disent que mon histoire avec le sevrage est terminé. Maintenant il faut traité mon esprits, toutes les douleurs sont liés à mon anxiété folle, qui me déclenche des prise de panique,

Un exemple, l'autre jours je regarde la tv, ils annoncent le décès de se jeune de koh lanta « cancer pancréas » bim je le suis mis en tête que j'avais peut être ça!! Deux jours après bim des grosse douleurs au niveau du cœur...
et réveiller une pleine nuit.
Mais je ne vais plus au urgence, j'ai bouffé un demi atarax et je me suis rendormi.

Voilà.

Mais oui je vais allez mieux c'est sur!

Ben64 j'espère que toi ça va!?

Dede7713 - 14/09/2020 à 18h07

Ah oui Bedouch,
J'ai lu aussi que tu parlais de plantes, pour éventuellement remplacer les médocs. Bien sûr avec l'accord du doc.

Si tu peux me redonner la listes, car je ne retrouve plus la page dans la conversation.

Ben64 - 14/09/2020 à 19h44

Ah cet douleur au niveau du coeur elle fait flipper!! Combien de temps dede que tu fumes plus?

Dede7713 - 15/09/2020 à 10h18

Ben cela a fait deux mois le 14!!

Oui compliqué quand c'est la douleur au niveau du cœur

Ben64 - 15/09/2020 à 15h36

Allez courage dis toi que c'est dans la tête et c'est vrai! Regarde moi 7 mois et le nombre de fois où j'ai cru que quelque chose allé m'arriver et a l'arrivée je suis toujours là! Je trouve dommage de plus avoir de news des autres au passage

---

Dede7713 - 15/09/2020 à 17h11

Oui dommage ... j'aurai aimer avoir des news de Manon en particulier... j'espère qu'elle va bien.

A plus.... et Bedouch oublie si tu peux m'envoyer les plantes ...

Bedouch - 15/09/2020 à 20h07

Hello hello!

Alors Dédé j'ai essayé plein de trucs niveau plantes :
T'as les huiles essentielles pour commencer :
Petit grain, lavande, ylang ylang, et camomille tu peux faire un mélange avec un peu d'huile végétale et te masser le thorax avec. Ce genre de douleur ça vient souvent des tendons, t'es tendu dans t'as mal aux tendons hehe
Donc pour ça tu peux aussi te masser avec menthe poivrée et gaulthérie, hésite pas à aller dans une herboristerie ils ont des mélanges tout fait et peuvent te donner des conseils.
Sinon t'as aussi des tisanes : camomille, verveine et aubépines. A prendre avant de dormir. J'ai aussi pris un médicament aux plantes ça s'appelle sedistress, c'est de la paciflore, ça existe aussi sous forme de goutte a prendre sur la journée si tu veux. Avec les plantes il faut faire des cures ça marche pas en une fois quoi... Sinon le magnésium aide bien pareil une cure de 1 ou deux mois ça aide pour les douleurs et ça réduit de ce fait le stress mentale. Si ton corps va mieux la tête suit... Et vice et versa
En cas de crises huile essentielle de lavande et petit grain sont vraiment bien tu en mets sur les poignets et tu respires lentement l'odeur, en plus ça sent bon
Sinon acupuncture vraiment ! Je fais aussi du Yoga depuis des années ça aide vraiment bien ! Et puis t'as toujours du Xanax et autres anxiolytiques pour les crises trop fortes... Il faut savoir se soulager c'est le plus important ! Passer d'abord par le corps aide bien mais parler a un psy ou a un médecin aussi...
Je te souhaite bien du courage ! Oublie pas : tout ceci est temporaire !!! Ça va passer, tu vas apprendre a gérer !
Hésite pas dès que t'as besoin !
Belle soirée a tous !

Caro2403 - 15/09/2020 à 22h13

Bonjoua A TOUS,

MERCI POUR CE FORUM ON SE SENT MOINS SEUL, MOI J AI 43 ANS ET 23 DE FUME surtout le soir apres le boulot, je suis un rock grâce a la dure vie que j ai eu, le canna c était mon bouclier émotionnel, aujourd'hui je vais super bien dans ma vie 4 enfants brillants j ai donc décidé d arrêter net ! Quelle horreur j ai rencontré tous vos symptômes j ai décidé de tout avouer a mon médecin qui m a prescrit un anti dep 5mg et 3 alprazolam par jour j'ai perdu appétit 4kg moral a zéro bref j ai craque avant hier ma chérie a contacté mon médecin qui nous a pris rdv chez un psychiatre, comme il m'a dit j'ai toujours porté tout le monde et que c était mon tour de poser mes blessures sur la table. Il va donc me suivre lui a doublé le tout anti dep et lexomil zt des compléments alimentaires à boire ...c est le 1 er jour où je me sent mieux depuis 2 mois, je leur ai dit que je ne voulais pas remplacer une addiction par une autre il m'a répondu que ce serait bien plus facile... voila mon récit j'y crois. Parfois il nous faut ce genre d'aide que l'on conseille à tout le monde mais que l'on refuse de s'appliquer ... je vais vaincre et vous aussi ne lâchez rien et écoutez vous VOUS !

Dede7713 - 16/09/2020 à 12h19

Merci Bedouch tu est un amour ..

Salut Caro bienvenue ici, tu va trouver bcp de réponse à tes question..

Moi si je pouvais commencer par te donner un premier petit conseil attention à la dépense au médoc ... les médocs oui mais pas en quantité folle!
Au début laddictologue m'avait donner pas mal de truc ... dont un qui m'a rendu dingue a vraiment surveillé. J'avais toutes les mauvais fais du medoc..

Bref ça aide mais il faut aussi que ton cerveau aille mieux. Li Bedouch et les autres ... tu verra ..
moi je commence à allez mieux après deux mois.

Mais je suis par des examens médical des grand ampleur la liste serait trop longue à écrire.
Bref je n'est rien.

Il faut prendre soin de ton cerveau.

Tu doit être comme nous tous un anxieux aigüe.
Quand tu arrête de fumer d'un coup ttes t'es douleurs enfouies reviennent. Et ce manifeste par des douleurs dans ton corps

Je suis dans le même cas que toi. Un soir j'ai fumer mon dernier joint est mon dernier paquet de clope... dans l'heure et demi qui a suivi. Bim une espèce de douleur dingue au niveau du l'estomac remontant vers le coeur.
J'ai cru à une attaque.

Je suis allez au urgence à 2 h du matin.

Electro cardiogramme parfait.

Je te passe les detail du reste ... ça a duré 1 mois avant qu'il me disent.
Que je fesais un syndrome d'hyperemese (syndrome du sevrage)

Rassure toi ça va et puis des jours un peu moins.

Caro2403 - 16/09/2020 à 19h32

Merci dede7713, c est tout ce que je ressents, tu le decrit parfaitement, j ai 43 ans et a peu pres 35 and de cassetoles aujourd hui je vais mieux j aime ma vie et je suis determinee a arreter, je fais attention aux medoc tkt mais au debut t as besoin de te raccrocher a quelque chose qui te soulage ... merci encore prend soin de toi !

Dede7713 - 17/09/2020 à 15h30

Caro2403, Ben , Bedouch ,

Je viens de découvrir un genre de thérapie. Qui semblent être super. A voir !!
« kinésiologue » Regarder un peu sur le net.

Un mélange avec de l'acuponcture etc... une méthode qui peu fonctionné en un coup. (Une séance)

Moi je vais essayé d'ici peu... histoire de moyen aussi. J'ai déjà pas mal dépensé dans des plantes et ostéopathie donc ... voilà.

Les coco si vous me permettais... je vous envoies des câlins et pleins de tendresse.

"Pour ceux qui auront regarder kinesiollogue faite moi un retour de se que vous avez lu!"

Caro2403 - 18/09/2020 à 22h24

Merci pour le conseil je vais regarder ca et jte dirais ... allez on lache riem merci a tous !

Ben64 - 21/09/2020 à 10h31

Cc caro comment te sens tu? Cela combien de temps que tu as arrêtée ?

Dede7713 - 21/09/2020 à 20h17

Bonsoir à tous,

Ce soir je suis pas en forme demain matin je passe une échographie du pancréas. Du coup je suis dans une angoisse folle.
Mon médecin me sourit en m'ayant prescrit l'écho. En me disant, « je connais déjà le résultat, mais si ça peut te rassurer »

Bref je suis impatient de passer cette écho, mais j'ai peur.

Et vous comment ça va !?

Ben64 - 22/09/2020 à 09h38

Moi ça va j'ai l'impression que la cure de vitamine me fait du bien ou c'est le temps qui passe. En même temps 7 mois sont passés j'espère ! Dede tes examens vont être nickel !!

Dede7713 - 22/09/2020 à 11h07

C'est cool que tu te sente mieux Ben.

Ça va être on tour pour l'écho je vous tiens au courant évidement!

Caro2403 - 22/09/2020 à 15h18

Salut ben64, comment je me sents ca depend des jours, j etais a 7 joints et j ai garde que celui du soir sur conseil de mon medecin, si si je vous jure, je suis moins anxieuse avec le traotement mais aucun appetit il m a prescrit des complemznt alimentaire a boire en pharma pour l instant ca me convoent, aujourd hui je vais voir un psychiatre pour la 1 ere fois... et le 8 octobre j ai rdv ds un centre avec addoctologue, je me sents un peu mieux ds le sens ou j ai accepte mon etat et que je dois prendre le temps qu il faut... voila merci pour ta consideration je te tiendrai au courant du rdv... ca fait un mois que j ai arrete

---

Bedouch - 22/09/2020 à 23h40

Hello tout le monde !
Contente de voir que ça avance de votre côté ! Chacun son petit bonhomme de chemin
Caro je te dis bon courage pour l'arrêt définitif, tu es sur la bonne voie !
Dédé t inquiète ça va aller tes examens et ben bravo pour tes 7 mois!

J'en suis a 4 maintenant et je vois vraiment la différence avec les débuts...
Ca va de mieux en mieux pour l'instant et j'essaye de positiver un max !
Je vous embrasse, accrochez vous, la vie est belle !

Caro2403 - 23/09/2020 à 14h50

Merci bedouch c est tres gentil c est bon de sentir la bienveillznce . Je m accroche ca va aller

---

Dede7713 - 23/09/2020 à 15h24

Salut ben, Bedouch et Caro,

Bon j'ai eu les résultats jolie nouvelles je suis nickel. Et donc rassurer.
J'ai attaqué la meditztion hier c cool mais pas assez de recul pour savoir si cela me fera du bien.

Moi je suis à 2 mois et demi d'arrêt total de mes drogues.
Shit et clope.

Je commence vraiment à sentir le mieux.
Je suis passer par des moment déjà grandes souffrance physique aujourd'hui c minime.

Comme dit Bedouch la vie est belle...
dommage que nous ne puissions jamais nous rencontré pour faire une bonne bouffe et rire de se passer. Parfois triste.

Grande tendresse pour vous tous !!

Ben64 - 23/10/2020 à 12h00

Cc le forum comment allez vous depuis le temps?

Dede7713 - 24/10/2020 à 14h27

Hello à tous,
Plus d'actif !?
Pour avoir un retour sur leur évolution?

NathanSEVR - 08/05/2021 à 00h45

Salut tous le monde j'espère que vous allez tous très bien
Je vois que pu personnes ne poste j'espère donc que c'est résolu, et que cela soit derrière vous.

Mon dernier message date d'il y a 9 mois... je n'ai pas poster beaucoup.

Pour ma part ça fais donc 16 mois que cela dure, angoisse ça peut aller, c'est moins pire qu'avant ça dépends des moments lol (ya toujours des moments ou tu sais pas pourquoi mais ta l'impression tu va crever)
Par contre les douleurs physiques, putain qu'est-ce que j'en bave, toujours mal a la poitrine, contracté, tendu dans le cou..
J'ai l'impression que j'en ai encore pendant un long moment, mais bon on fais avec et je me dis que c'est un mal pour un bien en quelques sorte.

De base, je croyais que je créer ses angoisses moi même en croyant que j'allais mourir, mais maintenant si ca aurait vraiment étais quelques choses de grave je pense que je serais déjà plus là, mais je capte pas pourquoi c'est aussi long que ça surtout aux niveaux des douleurs.

Sinon si vous voyez ce message, Ben, Dede, Caro et les autres, ça vas vous ?

Dede7713 - 12/05/2021 à 11h05

Hello,

Il y a très longtemps que je ne recevais plus de notifications venant d'ici.

Nathan je viens de lire ton message.
Tout d'abord félicitation pour ton parcours sache que vraiment peu de personne y arrive.
Pour venir a tes douleurs et tes angoisses.
Je pense que oui c'est normal mêmes après 16 mois, pour certain le parcours est très long hélas.
MAIS TU EST SUR LA FIN

Oublie pas ou plutôt pense a la méditation, le sport, une nouvelle passion, tous ça, sont je pense la clé du sauvetage.
Un matin tu va te réveiller tous neuf, Jy Crois.
Au pire tu peux consulté si un doute t'anime de trop.

J'imagine que tu veux savoir ou j'en suit.

Et bien voila ce fera 1 ans le 14 juillet que j'ai définitivement arrêter la drogue et la clope.

Je suis passer par des moments complètements dingues.
Aujourd'hui je suis un autre homme, Je n'est plus de douleurs plus d'angoisse ou bien très peu parfois des toutes petites pointes thoracique. Je n'y prête aucune attention du coup ca dure une fraction de seconde.

Bref je vais bien mieux, je dirais même case tout neuf.

Ce qui ma aider: Meditation, sport, musique, herboristerie, J'ai essaye médecine chinoise.
Mais aussi de parler bcp J'ai vue un addictologue aussi pendant près de 7 mois.

En suite j'ai la chance d'avoir rencontré Ben64 Sur se site.
Nous avons échangé tous les soirs pendant plusieurs mois, Nous avons vécue la même choses une différence lui c'était un peu plus long que moi.

Ben a été pour beaucoup dans ma guérison je suis toujours en contact avec lui évidement.

conclusion. Aujourd'hui je suis fier de moi, jy suis arrivé.
Toi c'est bientôt la fin. et n'oublie tu peux consulté ça coute rien et ça fais du bien de savoir que l'on a rien.

Nathan prends soin de toi.

Dede.

Anais540 - 31/12/2021 à 23h21

Saut tous le monde.
Depuis 10mois j'ai arrêter je fumer depuis mes 18ans j'en est 27, quelque un par jour mais bon. J'ai arrêter du jour au lendemain après un bad trip corsé, suite cela crises d'angoisses, oppression, nervosité etc.. j'ai pris aucun médicament je suis contre. Mes symptômes ont disparu petit à petit mais y m'en reste encore quelques un. Hier par exemple j'avais l'impression que le sol bouger ou que j'allais tombé, je n'arrive plus à boire d'alcool même pas 2 gorgé sans stresser.
Des moments où je bouge un peu j'ai l'impression que ma tête tourne, donc des que je veut me mettre un peu au sport sa arrive... j'espère que sa va partir comme les autres symptômes...
Bonne année par la même occasion et courage à tous