FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

FORUM SEVRAGE

Par Charlie1995 Posté le 03/12/2020 à 23h02

Bonsoir tout le monde et présente, je m'appelle Charlie j'ai 25 ans et j'ai commencé à fumer des joints à l'âge de 13 ans depuis j'ai eu quelques phases où j'ai réussi à arrêter une fois même une année entière, mais il y a un ans et demi j ai testé la cocaïne et j'ai plongé pendant 10 mois j'ai me suis tapé la cocaïne et des joints tous les jours j'ai loupé mes études, depense tout mon héritage et je n ai plus aucune vie sociale et je vis seule.
Depuis juillet, j'ai arrêté la cocaïne grâce à une chienne que j ai adopté mais depuis ma consommation de cannabis me fait encore beaucoup plus de soucis je me lève rarement à part pour sortir mon chien, enfaîte je fume du matin au soir jusque 25g par semaine. Tout les lundis je me dis demain j'arrête arrête puis ça dure une demi-journée ou une journée et je craque.
Normalement, je parle pas de mes problèmes sur des sites comme ça mais voilà je me dis que peut-être qu une personne ou plusieurs sont dans le même cas et qu il y a peut-être quelqu un qui a envie qu on s entre-aide peut-être que cela facilitera le sevrage pour les deux parties.

Sur ce je vous souhaite une bonne soirée

4 RÉPONSES

Enzoro - 04/12/2020 à 17h55

Salut Charlie !
Félicitations tout d'abord pour t'être débarrasser de la cocaine!
Je n'ai pas du tout connu une situation similaire à la tienne mais je suis actuellement en sevrage de cannabis, donc je peux te donner quelque conseils ou quelques informations concernant le sevrage !

Le premier pas pour pouvoir te décrocher du cannabis, c'est la volonté !
Personnellement j'ai arrêté du jour au lendemain et ça été assez brutal, c'est ce qu'il me fallait pour arrêter ... Si cela te paraît trop compliqué ou impossible, commence par te fixer des objectifs (avec des dates sur un calendrier par exemple) afin de ralentir ta consommation pour à terme arrêter définitivement !

Mes symptômes ont étaient ceux là :

24-48h: Grosses suées, Céphalées, Perte d'appétit, angoisses, difficultés à s'endormir, fatigué extrême

À la suite ma première semaine a été assez calme.

Deuxième semaine: Le manque commence à se manifester de manière assez forte, bouffée de chaleur, céphalées, rêve/cauchemars, moment de déprime, le retour de l'appétit est progressif, angoisse

Troisième semaine : les rêves et cauchemars commencent à se calmer, les bouffées de chaleurs ont disparues, les céphalées ponctuellement, toujours des phases de déprime, appétit presque normal ...

Comme tu peux le voir, les symptômes deviennent moins réguliers et plus supportable, tu retrouves pleins de choses que tu avais oublié! Les émotions bonnes ou mauvaises, tu n'as plus le filtre du cannabis donc tu es confronté au monde réel ! Et honnêtement ça fait aussi du bien !

Actuellement je suis presque à 6 semaines, les seuls symptômes qu'ils me restent c'est des moments de fatigue et de déprime, en dehors de cela je me porte très bien et continue ma vie tranquillement, je peux sortir sans problème, faire mes courses,.....

Le plus difficile et le plus important est de compenser tes habitudes de consommation par de nouvelles habitudes (sport, méditation, lecture,....)

Bon courage à toi, tu n'es pas seul ne t'inquiète pas pour cela !

quentin57455 - 04/12/2020 à 23h00

Il faut être fort, j'ai également des addictions, crois moi, à ton stade tu peux arrêter le cannabis avec des anxiolitique, c'est comme ça que j'ai réussi à m'en défaire.
Toutefois il faut la volonté, le vouloir réellement et adopter un rythme de vie stable : un travail, un cercle social stable, sans tentation à portée de main.

C'est plus facile à dire qu'à faire, j'ai également mes soucis, mais tiens bon ! Aller tiens nous au courant stp !!

Charlie1995 - 08/12/2020 à 22h34

Bonsoir tout le monde,

Déjà merci pour vos réponses et vos conseil je suis à mon premier jour j'ai essayé de remplacer les joints de Thc avec de la Cbd mais je supporte pas du tout j'ai de suite des nausées.
Je pense moi aussi je dois arrêter du jour au lendemain car depuis des années j essaie et j essaie de diminuer mais finalement si je me dis j en fumes que 1 seul j en fumes 10 de plus donc faut mieux ne plus rien avoir a la maison.
J essaie quand même de tenir le coup grâce à ton parcours du sevrage enzoro que tu viens de m expliquer bien détaillé je me dis tout à une fin je dois peut-être passé par certaines phases pas très agréable mais après je pourrait au moins comme tu dis enzoro ne plus voir le monde à travers le filtre de cannabis.

Je pense un de mes plus grand soucis est mes sauts d humeurs sans cannabis je peux friller d une seconde a l autre a cause d un mot ou un regard et c'est toujours ma famille qui si prend.
Pour dormir mon médecin généraliste m as donné des cachets que j ai déjà pris lors de mon sevrage de cocaïne mais il m as aussi donné des anti dépresseurs que je n ai pas encore pris et je sais pas trop si je dois vraiment les prendre pour sortir d une dépendance et rentrer dans une autre je suis pas d accord et vous vous pensez quoi je devrai les prendre pour calmer mon humeur ou je devrai passer par tout sans aide médicamenteuse ?

Pour l appetit j ai de nouveau enfin faim, avant quand je fumais des joints je mangeais un repas par jour le soir tout les jours aujourd hui j ai pris 2 repas une première depuis 5 ans j ai pas pris 2 repas par jour donc je pense que je me dis que tout a ces effets positifs et négatifs.

Mon résumé de ma première journée beaucoup de faim mais plusieurs explosions d emotions qui me mettent un peu des bâtons dans le chemin.

Merci pour vos message je vous tiendrai au courant les prochains jours, sur ce je vous souhaite encore une très bonne soirée.

---

quentin57455 - 09/12/2020 à 10h42

C'est sur que si tu prends des anti depresseur ça pourra t'aider, mais tu risque d'être dépendant par la suite.
Personnellement je me suis sevré avec du xanax et j'en ai parlé à mon médecin, avec le xanax (anxiolitique) j'ai eu la chance de pas avoir de symptômes de sevrage, et j'ai eu aucun problème pour l'arrêter.

Toutefois quelques années plus tard, avec un problème de dépression, j'ai tout de même développé une dépendance aux anxiolitique.

Je te souhaite d'atteindre tes objectifs ! Avec la volonté on y arrive toujours

---