FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# ARRET DU CANNABIS A 16 ANS

Par Nico52 Posté le 18/01/2021 à 16h29

Bonjour,
Voile je me présente j'ai 16ans, j'ai consommé du cannabis depuis le début de cette pandémie donc en mars de manière très régulière déjà tout les soirs et puis souvent plusieurs dans la journée. Je sais que pour certains qui fume depuis des années sa ne représente rien mais j'ai décidé d'arrêter en me rendant compte que la vie n'avance pas quand on est si dépendant du cannabis j'en suis a mon quatrième jour sans aucun joint et c'est dur, l'endormissement quasi impossible avant 3/4 du mat même en me levant a 6h pour aller en cour mais qui s'accompagne aussi d'un forte irritabilité ! Alors voila j'aimerai savoir vos retour d'expérience après l'arrêt du cannabis combien de temps dure le sevrage ? est-ce que l'envie reviens au bout d'un moment ? comment avez vous fait pour ne pas succomber a la tentation ? ou plus simplement vos expériences.
Merci de votre attention
(et désolée pour l'orthographe

## 3 RÉPONSES

**Moderateur - 27/01/2021 à 15h29**

Bonjour Nico52,

Tout d'abord bravo pour votre prise de conscience à votre âge. Cela montre que vous faites preuve de maturité car effectivement ce dont se plaignent souvent les consommateurs de cannabis qui souhaitent arrêter c'est d'avoir fait du sur-place dans leur vie ou encore d'avoir fait le vide autour d'eux et d'être seuls. Ils sont souvent aussi terrorisés par le retour au "réel" sans l'aide du cannabis, cela crée beaucoup d'anxiété pour eux. Donc vous avez tout à fait raison de vouloir arrêter.

Les symptômes auxquels vous êtes confronté sont normaux. Le plus inconfortable semble être pour vous l'insomnie. Celle-ci peut durer entre quelques jours et quelques mois. En fait cela dépend des personnes et des circonstances. Pour ce qui vous concerne vous avez beaucoup plus de chances que cela ne dure pas très longtemps - entre quelques jours et peut-être 2-3 semaines au pire - car vous ne consommez heureusement pas depuis très longtemps.

Le sommeil peut revenir naturellement mais vous pouvez aussi adopter quelques règles d'hygiène du sommeil pour le favoriser. Par exemple évitez les écrans juste avant de vous endormir. Si vous vous réveillez la nuit et que vous n'arrivez pas à vous rendormir ne tournez pas sans cesse dans votre lit. Quittez-le pour aller lire quelque chose le temps que le sommeil revienne. Évitez aussi les excitants à partir du milieu de l'après-midi : café, coca, boissons énergisantes sont à proscrire à ce moment-là. Enfin, essayez de vous coucher à heures régulières en vous mettant en condition pour bien dormir.

Si les symptômes persistaient vous pouvez consulter un médecin, qui peut vous prescrire éventuellement quelque chose pour favoriser votre sommeil.

Mais globalement essayez d'être rassuré : les symptômes les plus physiques d'un sevrage sont présents environ les 2 premières semaines. Les symptômes plus "psychologiques" arrivent plutôt la 2e semaine et durent le plus souvent jusqu'à 3-4 semaines. Parfois il peut y avoir des symptômes qui durent plus longtemps mais souvent les bénéfices d'avoir arrêté prennent le dessus et ce n'est pas vraiment gênant ou c'est supportable.

Concernant l'irritabilité elle devrait rapidement disparaître sauf si vous avez un craving (envie d'en reprendre) qui dure et que vous vous sentez surtout frustré par votre arrêt. Le craving peut prendre différentes formes mais il se surmonte assez facilement. Déjà le plus souvent il ne dure pas et il suffit de faire diversion en s'occupant à autre chose pour qu'il passe. Une technique est vraiment d'accepter que cela puisse arriver et de laisser cette pulsion passer à travers soi sans la satisfaire mais en ayant une sorte de dialogue intérieur avec elle en lui disant tranquillement "non, j'ai décidé que je ne fumerai plus".

Pour maintenir votre motivation et donc moins facilement succomber à la tentation nous vous conseillons de faire la liste des bonnes raisons que vous avez d'arrêter et de ne pas reprendre (ce dans quoi vous ne voulez pas retomber). Gardez cette liste avec vous pour pouvoir la relire quand vous sentez que vous allez craquer par exemple. Certains font des vidéos dans leur smartphone qu'ils se repassent à l'occasion.

Enfin, la tentation sera aussi moins grande si vous savez d'une part vous occuper par des activités plaisantes pour vous, d'autre part vous éloigner des déclencheurs de l'envie. Ces déclencheurs peuvent être des lieux que vous fréquentiez et où vous aviez l'habitude de consommer, des personnes avec lesquelles vous consommiez (ou qui vous en vendaient), des moments de la journée, le fait d'avoir à portée de main un stock de cannabis et du matériel de consommation, des sources de stress et de frustration aussi. Vous ne pourrez pas tout éviter mais ce que vous pouvez éviter faites-le. Et pour ce que vous ne pouvez pas éviter prenez-en conscience et réfléchissez à comment vous pouvez aborder ce déclencheur pour lui résister. Par exemple si vous avez envie de fumer à un moment particulier une stratégie peut être que vous vous arrangiez pour être toujours occupé à quelque chose à ce moment-là pour moins y penser.

Au début vous êtes forcément un peu obsédé par la crainte de rechuter. Mais vous verrez que plus les jours passeront sans fumer plus

vous prendrez confiance en vous et moins cela sera votre préoccupation. Par contre le vrai danger peut être aussi que, parce que vous aurez réussi, vous banaliserez le fait de fumer un petit joint ou "juste un taffe" sur le joint d'un copain. Ce n'est pas une bonne idée de le faire car c'est un premier pas vers la rechute. Alors essayez d'être résolu et clair avec vous-même sur le fait que vous ne voulez plus jamais en prendre. C'est un peu plus frustrant peut-être mais c'est plus clair et facile à gérer aussi parce qu'alors il n'y a plus de place pour l'ambiguïté et notamment à l'installation d'un envie lancinante et usante d'en reprendre.

En espérant avoir pu vous aider un peu. N'hésitez pas à donner de vos nouvelles.

Cordialement,

le modérateur.

---

**aeris - 28/01/2021 à 14h01**

Salut nico

J espère tu va mieux...

Tu est encore très jeune et pure !!

Si tu souhaites stopper la fumette, si ce n est pas encore fait...

Prend de l Emphytose en comp, c est desplantes et non des medoc en vente sans ordonnance, parle en à tes parenst, ca fait toujours du bien de parler , c'est comme une délivrance...

2 le matin , 2 la journée et 2 avant le couché et tu verra tu trouvera le sommeil...

Evite café Coca , Redbull etc... sa fait trop éveiller tes nerfs...

essaye de trouver un objectif dans ta vie de demain , car tu est encore si jeune....

1 copine , un projet pour ton futur parcourt professionnelle etc...

Et si ca ca ne va pas ....

Va voir un addictologue...

So courageux...

A+

---

**Trying - 28/01/2021 à 16h58**

Bonjour Nico52.

Je suis touchée par ton témoignage et de la maturité dont tu fais preuve en te rendant compte de la spirale dans laquelle tu es en train de basculer. J'ai 25 ans de plus et je suis en plein dans le combat pour arreter. Dans mon cas, on parle de 25 ans de cannabis, 10 pétards/ jour. Je te laisse imaginer le budget et les poumons, le temps perdu et les ravages au cerveau. J'ai arrêté il y a dix jours, j'ai bien sûr un syndrome dépressif (plus envie de rien, journées trop longues, insomnies) mais j'ai aussi des symptomes PHYSIQUES de sevrage. Nausées, maux de tête, palpitations cardiaques, dormir à des heures n'importe quoi...

J'en bave tellement que je ne peux t'encourager à te battre aujourd'hui, plutot que trop tard.
Une personne 'saine' pourrait fumer un ptit joint de temps en temps, comme pour l'alcool: tu as déjà réussi à identifier que tu entrais en dépendance avec la substance. Bravo. Car entrer en dépendance, ça veut dire ne plus pouvoir y toucher, pas une taf. C'est là toute la différence.

Je voudrais te suggérer, humblement, deux petites choses, en plus de toutes les bonnes pistes ci-dessus:
- le sport. 'Défonce-toi' dans une pratique qui te parle et te convient;
- Créer des choses. écrire? dessiner? cuisiner? empiler des briques? on s'en fout, mais une choses à toi où tu peux exprimer des choses qui n'arrivent pas à aller ailleurs;
- trouver une bonne personne à qui parler quand tu te sens anxieux, quelqu'un qui te rassure. Un grand frère, un prof, un psy (nan, c'est pas un gros mot?

C'est hyper courageux de demander de l'aide, de témoigner, de réagir.
Je te souhaite de te sentir mieux bientôt. On est nombreux à se battre dans nos vies, contre des substances addictives et les causes qui les encouragent, mais sur ce forum tu n'es pas seul.

Courage.

---