FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊT CANNABIS

Par Bast Posté le 20/02/2021 à 14h09

Salut tout le monde,

Je fume du cannabis depuis bientôt 18 ans. Je viens d'avoir 34 ans. J'ai fume la cigarette aussi, pendant 7 ans, mais j'ai réussi à arrêter sans trop de difficulté. Je n'aimais pas la cigarette. Effet de mode je pense

Par contre pour le cannabis, c'est différent. Je ne suis pas capable de m'en passer. Les jours où je n'ai pas fumé ces 18 dernières années doivent se compter sur une main.
Pourtant j'ai voyagé un peu partout dans le monde, en Australie, en Asie, en Amérique. J'ai, toujours toujours réussi à me procurer de quoi fumer. Avec du recul je me dis que j'ai pris des risques inconsidérés surtout en Amérique du Sud ou en Asie, pour en avoir, dans ces pays, c'est souvent très mal vu, et très punit.

Aujourd'hui je suis papa depuis maintenant deux mois. Je m'étais Tjs promis d'arrêter à ce moment là, car Je veux montrer un bon exemple.
Nous rentrons en France dans dans 1 mois, c'était la date butoire que je m'étais fixée pour arrêter. Je vais arriver dans une nouvelle région ou je n'ai pas de contact à ce.niveau.

j'estime que c'est donc le moment idéal car je ne pourrais pas me fournir facilement (même si on sait tous que ça reste simple d'en trouver, je ne veux pas chercher)

Les jours passent, je vois cette date arrivait à grands pas.
Et j'ai peur. Peur de ne pas y arriver. Peur de m'ennuyer, car Je me dis qu'il faut que je remplace ces moments "de fume". Peur de ne jamais avoir ce déclic pour arrêter. Peur de faire du mal à mes proches en étant trop nerveux. Peur de ne simplement pas en être capable.
Je me dis que je fume depuis tellement longtemps que mon comportement, mes emotions, mon stress sont un peu dictés par le cannabis et que si j'arrête, je devienne quelqu'un de différent.

1 RÉPONSE

Moderateur - 22/02/2021 à 18h01

Bonjour Bast,

C'est tout à fait normal d'avoir peur d'un certain inconnu. Ce que l'on peut vous dire c'est que beaucoup de gros et anciens fumeurs de cannabis comme vous et qui veulent arrêter ont cette peur. Mais ceux qui franchissent le pas disent aussi souvent que beaucoup de leurs peurs étaient injustifiées ou finalement facilement surmontables.

Ce que vous ne voyez pas encore c'est aussi les bénéfices que vous allez avoir en arrêtant. Cela n'apparaîtra pas tout de suite car vous allez avoir plusieurs semaines difficiles et donc il va falloir vous accrocher. Mais néanmoins vous allez déchirer le brouillard, vous enlever une camisole chimique, retrouver des sensations inédites, faire quelque chose de positif pour votre santé et votre portefeuille et, surtout, vous allez vous libérer de cette addiction. Ce sentiment de liberté et d'assurance en vous-même qui va apparaître au bout d'un certain temps va générer aussi une certaine fierté. Vos proches seront aussi certainement soulagés.

Mais oui cela va être difficile les premiers temps. Cependant vous savez à peu près quand cela va arriver puisque vous vous êtes fixé une date butoir. Vous pouvez donc prendre des dispositions pour essayer d'amortir le choc.

"Peur de vous ennuyer" : effectivement vous allez libérer des moments qu'il va falloir occuper. Nous vous conseillons fortement de mettre en place de nouvelles routines et de nouvelles activités en même temps que votre arrêt. Pour faire diversion mais aussi pour évacuer le stress et retrouver du plaisir. Parmi ces activités le sport - ou si vous ne pouvez pas la marche à pied - sont particulièrement conseillés. Mais cela peut être tout ce qui peut vous faire plaisir (à part la consommation de cannabis bien sûr et celle d'alcool).
Un autre aspect de "l'ennui" que vous pourrez peut-être éprouver c'est que dans les premiers temps, sans cannabis, tout va vous paraître plus gris, plus fade. D'une part il va falloir l'accepter et vous forcer un peu au début mais surtout d'autre part sachez vraiment que ce n'est que pour une période de temps relativement courte. Cela passe et vous allez au contraire découvrir ensuite de nouvelles sensations, des plaisirs plus authentiques et simples.

"Peur de faire du mal à vos proches en étant trop nerveux" : prévenez vos proches que vous allez entrer dans une zone de turbulences à partir du moment où vous allez arrêter. Si vous vous emportez contre eux ils seront déjà plus compréhensifs s'ils sont prévenus. Oui l'arrêt rend irritable mais ce n'est généralement que pendant les 2 premières semaines de l'arrêt. C'est donc plutôt court. Il y a aussi quelques petites choses qui peuvent vous aider.
D'abord sachez qu'il existe des techniques de relaxation que vous pouvez apprendre et commencer à pratiquer même avant d'arrêter. Ensuite cela serait une bonne idée d'éloigner de vous les sources de stress que vous pouvez éviter. Cela peut être d'éviter de voir certaines personnes pendant quelques temps. Mais également l'une de ces sources de stress est de garder à portée de main votre

matériel de consommation voire un dernier bout de cannabis alors que vous avez arrêté. Même si vous avez décidé de ne plus en prendre vous savez que c'est là et cela peut être encore plus frustrant pour l'arrêt. Un conseil que l'on peut vous donner c'est de faire une "cérémonie d'adieu" à tout cela : jetez votre matériel, le reste de résine ou d'herbe, les ouvrages, tout ce qui est associé à cela pour ne plus y revenir. Il s'agit ici de vraiment tourner le dos à cela.

"Peur de ne pas y arriver" : eh bien il faut de toute façon essayer pour le savoir. Cette peur c'est en fait la peur que cela soit trop dur pour vous. Et c'est donc la même chose que la "peur de ne pas en être capable" que vous évoquez ensuite. C'est le reflet d'un manque de confiance en vous et/ou d'un manque de conviction. Mais en fait c'est à VOUS de décider si vous allez y arriver ou pas. La difficulté que vous allez rencontrer va même dépendre bien plus de cela que de votre historique de consommation. Il y a des consommateurs qui ont comme vous derrière eux 18 ans ou plus de consommation et pour lesquels l'arrêt n'est pas si difficile que cela. Non pas qu'ils n'ont pas de symptômes mais leur conviction que ce qu'ils font (arrêter) est ce qu'il y a de mieux pour eux et qu'ils y arriveront coûte que coûte emporte tout le reste. L'une des conséquences c'est que les symptômes qu'ils rencontrent ont plus de difficulté à s'imposer à eux, ils les subissent moins. Même s'ils sont présents et même s'ils sont difficiles parfois ils ne lâchent rien. Ils sont aussi pro-actifs : devant une difficulté ils mettent en place quelque chose qui va les aider à surmonter l'obstacle. Par exemple quand ils sont pris par une forte envie de consommer certains vous aller se dépenser, d'autres appeler un ami ou nous Drogues info service pour en parler et laisser passer l'instant. Ce dont ils ne doutent jamais c'est qu'ils ne veulent plus reconsommer et qu'ils veulent sortir victorieux de cette "bataille".

"Peur de ne jamais avoir ce déclic pour arrêter" : cela rejoint le point précédent et notamment la question de votre conviction. Les conseils que l'on peut vous donner ici sont ceux par lesquels vous devriez commencer : faites deux colonnes, d'un côté mettez les bonnes raisons que vous avez de continuer à consommer, de l'autre les bonnes raisons que vous avez d'arrêter le cannabis. Essayez de donner une note à chacune et additionnez les notes de chaque colonne pour voir de quel côté penche la balance. N'oubliez pas aussi d'évaluer le "coût" qu'il y a à continuer ou à arrêter d'après vous. Il se peut que la balance penche encore du côté des bonnes raisons de continuer à consommer. Cela s'appelle être ambivalent. Vous voudriez bien arrêter, vous savez que c'est ce que vous deviez faire mais vous allez devoir fournir encore quelques efforts pour vous en convaincre réellement. Sachez que puisque vous allez rentrer en France vous pouvez tout à fait vous adresser à un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) pour discuter de cela avec des professionnels. Et si la balance penche bien du côté des bonnes raisons d'arrêter ces mêmes professionnels peuvent vous accompagner dans votre arrêt et vous aider à le mettre en place dans de bonnes conditions. Cela fonctionne sur rendez-vous et c'est gratuit. On peut vous donner des adresses.

Derniers conseils : lorsque vous vous lancerez dans l'arrêt de votre consommation enregistrez ou écrivez pourquoi vous le faites et pourquoi vous ne souhaitez pas revenir en arrière. Dans les moments de doute revoyez cela. Si c'est difficile soyez réactif : essayez de trouver des solutions pour surmonter l'obstacle (parlez-en, etc.) plutôt que de subir ou de vous dire que vous n'allez pas y arriver. L'arrêt du cannabis est plus ou moins dur selon les personnes, on ne peut pas vraiment savoir à l'avance ce qui va se passer pour vous et votre historique de consommation n'est pas le seul critère pour en juger. En d'autres termes soyez actif et agile, acteur de votre réussite et tout se passera bien mieux que vous ne pouvez l'espérer.

Cordialement,

le modérateur.