FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

MON ARRÊT DU CANNABIS

Par Peaach Posté le 24/02/2022 à 10h23

Bonjour à tous,

Après avoir lu pas mal de témoignages qui ont accompagnées mes nuits blanches, j'avais envie d'écrire à mon tour

J'ai 28 ans, un enfant. Je ne sais plus à quel âge exact j'ai commencé à fumer du cannabis je dirais aux alentours de 15 ans, au début de manière festive puis assez rapidement de manière quotidienne et cela doit faire désormais presque 10 ans que je fume entre 6 à 10 joints par jour.

Je ne fume pas de cigarettes ceci dit. Je suis tombée enceinte je n'ai pas réussi à arrêté malgré la culpabilité et le stress engendré.. mon enfant a une maladie rare et un handicap les soignants me disent que ma conso n'avait rien à voir.. mais bon ça on ne le saura jamais et je garderai à vie cette culpabilité

Malheureusement cela n'a pas suffit à me faire arrêter.

J'ai déjà perdu plusieurs dents à cause de ma consommation et je me rends compte avec effroi un matin qu'elles bougent presque toutes surtout celle de devant. Le couperet tombe: parodontite aggressive, si je fais pas quelque chose maintenant je vais perdre mes dents.

Mon fils aura besoin a moyen terme d'une greffe de reins. Je veux lui donner le mien. C'est comme lui donner une deuxième fois la vie pour moi et je veux absolument le faire sans doute pour atténuer ma culpabilité..

Toutes ces réflexions m'ont amené à ne pas retoucher a un joint depuis vendredi 18 Février, soit il y a six jours. Ça vous semble sûrement dérisoire mais je n'ai jamais arrêté aussi longtemps. C'est pas facile. Il y a le produit à la maison, mon chéri fume toujours.
Le plus dur ce sont les insomnies, l'irritabilité entre des périodes de désespoir assez profondes ou je fond en larme comme une madeleine. J'ai quelques antécédents de dépression traité par Fluoxétine et alprazolam, ça doit pas trop aidé

L'hyper sudation est compliquée aussi. On fait chambre à part âge mon chéri car la nuit je trempe le matelas, je suis irritée de ne pas dormir et lui de le voir ronfler à côté de moi, je m'agace.
Je marche même plus pieds nu chez moi tellement je transpire ca glisse lol
En plus mon odeur de transpiration est totalement différente et épouvantable j'ai hâte que ça passe
Quelques crises d'angoisses, des maux de têtes le soir, et les deux premiers jours un poids sur la cage thoracique mais c'est passé

Le plus dur dans tout ça, c'est de réguler mes humeurs et de savoir quoi faire.
Pourtant avec un enfant lourdement malade j'ai un emploi du temps bien changé 5 à 12 RDV médicaux par semaines, des hospitalisations de jour plusieurs fois par mois etc… mais quand j'ai un temps mort dans la journée bah je sais pas quoi… j'ai envie d'aller fumer mon pet tranquillou.. le soir, quand bébé est couché avant nous passions nos soirées à fumer sur le balcon, à refaire le monde, à jouer aux dominos avec mon chéri maintenant je ne l'accompagne plus sur le balcon, lui fait vite pour passer la soirée avec moi mais on ne sait pas quoi faire. J'ai qu'une envie fumer et les autres activités me semble tellement ennuyante j'ai pas envie de regarder la télé, ni de jouer aux jeux vidéos (JADORE pourtant). Juste envie de me foutre au lit et d'attendre que le temps passe.
J'ai un petit soucis de santé (prolapsus sévère) qui m'empêche de faire du sport, puis même sans ça, je pense pas que j'en aurais la motivation

Enfaite je trouve la vie sans cannabis nulle. Et j'ai pas de souvenir de ma vie « d'avant » mais là j'ai l'impression d'enchaîner que des trucs chiants dans ma journée sans avoir de petits plaisirs. Déjà avec mes soucis dentaires je peux plus manger à ma guise mais alors la ne plus fumer c'est vraiment le plus difficile.

Sauf que j'ai déjà tenu 6J rien que pour ça je veux pas replongé.
Hier petite dispute avec cheri rien de dramatique mais je suis sur les nerfs. Grosse envie de fumer. J'ai tenu. Bon j'ai fume une clope roulé histoire d'extérioriser ça m'degoute le tabac comme ça mais bon j'avais besoin de cracher de la fumée

Je comprends pas comment j'ai pu m'enfoncer autant dans l'addiction. Pourtant le cannabis ne m'a jamais empêché d'avoir une vie sociale, une vie professionnelle, de me lever le matin, d'ailleurs j'allumais mon pétard avant même de faire couler mon café bref j'ai bien vécu…

Parfois quand je stress je me demande pourquoi je m'inflige ça, j'ai qu'à aller m'enfumer la gueule pour dormir au moins 5h d'affilée et de toutes manières je suis déjà foutue je suis pas le genre de femme qui vivra jusqu'à 60 ans
Puis après je pense à mon fils. Un petit Loulou si gentil si courageux qui mérite d'avoir la meilleure des mamans du monde. C'est pour lui que je tiens mais je m'en veux de pas avoir arrêté avant.
En salle de travail pendant mon accouchement on m'a proposé d'aller marcher une heure aux abords de la maternité pour accéder un peu les choses. J'ai fumé un joint… en plein travail. J'ai tellement honte

Je sais pas pourquoi j'écris, sans doute un besoin de vider mon sac.

Il faut tenir les bons, serrer les fesses comme on dit. J'ai hâte d'être dans quelques mois, car j'ai du mal à concevoir que je vais retrouver des moments de bonheur comme je l'avais quand je fumais, j'ai du mal à concevoir que la vie soit comme ça quand on est clean. C'est nul, on s'emmerde…

Bref.. merci de m'avoir lu, c'est décousu mais voilà. J'essaierai de donner des nouvelles

Merci de me permettre d'échanger ici, d'avoir créer cet espace pour poser un peu nos soucis… ca ma fait du bien et ça m'a occupé les mains alors que j'avais qu'une envie aller me faire un bon collage… bref

Bonne journée à tous et courage à tous ceux qui sont en plein dans le sevrage comme moi

Une addict, bientôt édentée

4 RÉPONSES

Pepite - 24/02/2022 à 13h43

Bonjour Peaach,

Bienvenue sur ce forum.

Magnifique récit, dense, intense et tellement sincère. Merci pour ce partage.

Je ne réagirai donc pas. Peut-être plus tard. Mais je vous lirai.

Continuez à écrire ici ou dans un cahier si cela vous a procuré un intérêt.

Bien à vous et à vos proches,

Pépite

Moderateur - 24/02/2022 à 15h17

Bonjour Peaach,

Merci d'avoir bien voulu nous raconter ici votre histoire. Je vous encourage à continuer à vous "occuper les mains" pour vous raconter. S'occuper est une clé essentielle pour passer cette "sale" période du sevrage dans de meilleures conditions.

Vous êtes à 6 jours de sevrage, soit en plein dedans pour les symptômes physiques. Ceux-ci ne devraient pas durer beaucoup plus. En général les symptômes comme la transpiration ou l'irritabilité disparaissent dès la 2e semaine. En tout cas ils diminueront drastiquement c'est sûr.

L'insomnie peut durer quelques semaines à quelques mois. Là vous pouvez vous faire aider médicalement, ainsi que pour l'anxiété. Un médecin peut vous prescrire ce qu'il vous faut pour une courte période, le temps que le gros du sevrage soit passé. Cela peut vraiment aider.

Ce qui ne vous aide pas en revanche c'est le comportement de votre conjoint. Sans lui demander forcément d'arrêter lui aussi, sachant que vous êtes dans cet effort il pourrait a minima aller consommer ailleurs et ne rien mettre sous votre nez. Vous êtes à fleur de peau et si quelqu'un fume devant vous cela ne peut qu'exacerber votre frustration. Vous n'avez vraiment pas besoin de cela en ce moment.

Je ne sais pas quelle est l'étendue de votre lecture de ce forum mais si vous lisez certains fils ou témoignages vous verrez qu'au bout de 3 à 5 semaines de sevrage de nombreux ex-fumeurs font état d'améliorations très plaisantes. Un regain d'énergie, un sentiment de liberté, l'envie de faire plein de choses et la satisfaction de prendre soin de vous sont au bout du chemin ! Bien sûr je ne dis pas que tout sera fini au but de 5 semaines, cela change d'une personne à l'autre, mais vous commencerez à entrevoir qu'avoir arrêté cela peut être "sérieusement" bien.

Enfin, si arrêter seule est trop difficile ou si cela fait ressurgir d'autres problématiques alors faites-vous aider. C'est ce qui pourrait faire la différence et qui manque peut-être un peu dans votre démarche actuelle. Des professionnels des addictions peuvent vous aider et vous accompagner sur le long cours pour arrêter, consolider votre arrêt et vous aider à ne pas rechuter. N'hésitez pas à solliciter les coordonnées d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) auprès de notre ligne d'écoute ou encore en utilisant notre annuaire d'adresses utiles. Les consultations en CSAPA sont gratuites.

Allez, plein de courage à vous. Ne lâchez-rien car vous avez fait déjà un énorme pas en avant. Vous n'en voyez pas encore les bénéfices mais ils vont venir. Il y a, soyez-en certaine, plein de plaisir à se libérer du cannabis. Laissez juste le temps à votre cerveau de s'habituer à cette nouvelle donne.

Cordialement,

le modérateur.

Peaach - 24/02/2022 à 18h24

Bonjour,

Déjà merci énormément pour vos réponses ça me fait chaud au cœur de vous lire et que vous ayez pris le temps de lire mon message

Je me rends compte d'ailleurs dans le premier message que j'oublie quelques mots, je fais des fautes d'orthographe grossières bref ça fait déjà 2-3 ans que j'avais remarqué que j'étais « moins vive » d'esprit, mon premier message en est la preuve

Merci Pépite pour ton retour ça me touche
Et merci aussi à toi modérateur, l'un comme l'autre vous ne me jugez pas et vous êtes bienveillant et c'est tres appréciable merci!

C'est vrai que lorsqu'on prends de la hauteur sur tout ça, 10 ans de consommation versus quelques semaines de galère c'est quand même pas grand chose
Effectivement la je suis en plein dedans, dans les effets pas très agréable du sevrage donc c'est un peu chiant mais fort heureusement le temps du sevrage sera laaaaaaaargement moins long que celui de ma consommation, ça sera même assez dérisoire à l'échelle d'une vie
J'ai des moments comme ça où je relativise fort heureusement et d'autres où je me laisse submerger par mes émotions mais j'ai toujours été comme ça (enfin je pense ? Enfaite je me suis construit et j'ai grandis en fumant alors peut être que je me trompe et que je ne connais pas réellement le vrai moi enfin bref)

Yesss, on en a discuté avec mon chéri il me soutient et me félicite déjà ça me fait du bien. Je pense que notre accrochage d'hier (deja oublié!) lui a fait comprendre que c'était peut être pas le moment de me chercher des poux je pense qu'il va redoubler de patience et de tolérance pour les semaines à venir
Il part travailler toute la journée et emmène avec lui « le matos » vu qu'il fume au boulot (les avantages du travail en extérieur!) donc en soi la journée j'ai pas vraiment de tentation…
Le soir il va fumer quand je suis avec le petit dans la chambre, ou en train de cuisiner, ou encore quand je me douche donc je le vois pas mais bon… je sais qu'il fume quoi,

Après il a pas mal ralenti et il m'a ramené un puzzle tout à l'heure pour m'occuper en plus bien coriace (la nuit étoilée de V. Gogh en 1500pieces pas le plus facile!) mais c'est aussi un gros consommateur donc si je peux lui donner l'impulsion d'arrêter c'est chouette aussi mais très honnêtement je pense ce qui pourrait me faire craquer ce sont d'avantages mes états d'âmes que le fait qu'il fume

Effectivement je pense que ça pourrait être pas mal d'avoir un coup de pouce médical et surtout extérieure (je me sentirai honteuse d'avouer cela a mon médecin traitant sachant qu'il connaît les soucis de santé de mon fils… des amis à moi m'avait d'ailleurs demandé à l'annonce du diagnostic de sa maladie si c'était à cause de la fumette… la question est légitime et je la comprends, mais ça m'enfonce encore plus dans ma culpabilité mais après tout c'est aussi avoir la vérité en face et personne ne m'a forcé sans vouloir me lamenter, je pense que d'ailleurs cette culpabilité me pousse à redoubler d'attention et d'investissement envers mon fils pour compenser au fait que j'ai fumé enceinte)

Merci encore pour vos retours,
Le plus difficile pour moi ca reste le pet du matin
C'était celui que je préférais mais bon !

J'ai hâte aussi de faire mes soins dentaires d'y voir une amélioration qui ne fera que décupler ma motivation car ca aussi mine de rien ça me fait cogiter, perdre des dents de devant c'est quand même pas le truc le plus agréable encore moins avant 30 ans

La bonne nouvelle c'est que tout est entre mes mains et ca c'est cool. Mon sevrage ne dépends que de ma volonté c'est à moi, un jour après l'autre de tenir bon et je suis déterminée à le faire

Aujourd'hui je suis plutôt positive, j'en profite!
Merci encore

Pepite - 25/02/2022 à 17h46

Bonjour Peaach,

Votre réponse est lumineuse comme le soleil du jour.

Qui ne fait pas de couacs lors de la rédaction ?...personne à part peut-être le Modérateur et encore...(je taquine).

Vous n'êtes pas "moins vive d'esprit", vous avez beaucoup à penser en tant que maman. Savez-vous que la grossesse modifie le cerveau en faisant une sorte de nettoyage de synapses ?

J'ai lu votre SENTIMENT de culpabilité qui est normale parce qu'il révèle votre responsabilité de mère.

Sur ce point, est-ce que le papa gère des besoins (rendez-vous médicaux par ex) de votre enfant ?
Dégagez-vous du temps pour vous ? Si vous voulez bien, je reviendrai sur ce sentiment qui mérite exploration.
D'où vient-il réellement ?
Comment était votre enfance, vos parents ?

Au sujet de la maladie de votre enfant, les parents qui ont un enfant atteint de cancer culpabilisent aussi. Surtout les mères. J'ai une amie qui a eu 2 jumeaux. A 17 ans ils ont eu un cancer identique mais à des degrés différents, à 15 jours d'intervalle. L'un deux est parti au bout d'un an. C'est injuste, c'est vrai. Pourtant culpabiliser ne solutionne rien.

Moi-même qui suit en rémission je me suis excusée auprès de mes fils et de mon mari en leur disant que je n'avais pas pris soin de moi pendant toutes ces années et que j'avais peur de mourir. Mais depuis ma santé est devenue ma priorité. Je prends soin de moi.

Le tabac et autres abiment les gencives mais des médicaments, les hormones et autres abiment les dents.
J'ai eu un traitement régulier contre la parodontite pendant des années. Brossette, bicarbonate, jet d'eau, suivi, stomatologue, implants...
Mon amie, elle, a tenu pendant des années à coup de piqûres dans les gencives jusqu'à qu'elle finisse par accepter l'appareil dentaire (intervention moins cher à l'hôpital).

Enfin, je vous propose de découvrir fabuleuse au foyer. En vous abonnant gratuitement aux mails du matin, vous verrez que la perfection n'existe pas. Vous apprendrez à prendre soin de vous. Il y a aussi les fabuleuses aidantes.

En espérant vous apporter quelques éléments pour vous accompagner dans votre nouveau chemin.

Bien à vous,

Pépite