FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE

Par Rita82 Posté le 05/11/2022 à 13h16

Bonjour,
Difficile de me lancée mais j'y suis enfin.

J'ai 24 ans et ma situation m'a fait me remettre en question. Voilà 10 ans que je me suis mise à fumer des joints, j'ai commencée jeune sans avoir penser aux conséquences futur qui m'amène ou j'en suis.

Je fume quotidiennement matin midi & soir. Il m'est arriver d'avoir arrêter mais pas de mon plein gré ce qui m'a fait reprendre par la suite.

Normalement, je partage ma joie et ma bonne humeur, je suis sociable et appréciée. Mais cela a changé. Je ne suis plus « bonne vivante » je m'écarte de ceux que j'aime et repousse tout ceux qui souhaite rentrer dans finalement ce que j'appelle ma bulle.

Il est difficile de m'exprimer car je pensais pouvoir gérer seule.. mais mon addiction c'est bien installer durant ce temps. Chose que tu ne remarque ps forcément quand tu consomme tout le temps en ne ressentant plus les effets.

Ce que je remarque, c'est les effets de quand je ne fume pas j'ai beau vouloir penser à autre chose il y a cette envie qui ne quitte pas mes pensées malgré la volonté.

Ce qui m'a réveillée aujourd'hui, c'est le trop pleins. De mes émotions, de ma tristesse et anxiété qui s'éveille. A la base, je suis une bosseuse quand je fais quelque chose je suis à fond.
Et aujourd'hui, j'ai volontairement arrêter de travailler je ne supporte plus rien plus personne et en fait, je ne suis plus trop dans une bulle mais dans un trou ..

Il y a deux jours, par contrainte économique évidement et heureusement je me suis mise à me sevrer. La première après midi nuit a été compliqué. Des maux de tête , des vomissements, transpirations .. je suis seule dans cette bataille ma famille ne m'aide pas et j'ai écarté tout ceux qui pouvait m'accompagner ..

J'avais besoin de m'exprimer alors merci à ceux qui m'ont lu.

10 RÉPONSES

Olivier 54150 - 18/11/2022 à 10h31

Bonjour Rita.
Où en es-tu aujourd'hui ?
Ce n'est vraiment pas facile d'arrêter avec ces quantités journalières. Perso je me suis fait aidé par mon médecin.
Il faut quelque mois pour retrouver un équilibre mais ça en vaut la peine. Santé, finance, juridiques, stress, image de soi... beaucoup de choses changent vers le mieux...
Courage.
Oliv

Rita82 - 18/11/2022 à 22h08

Bonjour Olivier,

Merci d'avoir pris le temps de me répondre,

Les maux physiques ça va mieux, mais de par mon environnement qui ne m'aide pas vraiment je ressens beaucoup de stress et de colère ce que j'ai du mal à gérer parfois.. J'avoue que en fin de journée avant de dormir je fume le CBD et ça me détend mais bon patience et persévérance comme on dit, ça viendra. J'occupe mes journées au maximum pour me fatiguer et faire des choses interessante que j'ai pu délaisser.

Merci encore.
Rita

Artykodin - 20/11/2022 à 12h47

Bonjour Rita,
Bon courage ! Je suis en sevrage depuis 1 mois et je sais comme c'est difficile mais il faut aller de l'avant, je me bat contre moi même à

longueur de journée ce 'n'est pas évident.
J'espère que tu vas mieux depuis la publication de ton message.

Rita82 - 21/11/2022 à 22h45

Bonjour Artykodin,

Merci pour ton retour! C'est totalement ça se battre contre soit.. mais j'ai l'impression de monter la pente plus que de la descendre. Ça viendra!

Bon courage à toi aussi

Artykodin - 23/11/2022 à 21h56

Bonsoir Rita,
Tant mieux! Quel plaisir de lire ça ça me motive. Bon courage à toi
Me concernant ça fais quelques jours que je mange un peu plus mais ce soir grosse angoisse, roller-coaster (montagne russe) et ça me déprime encore plus et me fatigue.
Très belle soirée

Rita82 - 24/11/2022 à 14h15

Re Artykodin,

Je compatis, pour m'aider dans ces moments de montagne russe je prend mon petit carnet et je note tout ce qui va où va pas et je me défoule en quelque sorte là dessus. Je te suggère de le faire ça peut détendre voir même faire oublier l'état dans lequel tu étais puisque tu es concentré sur ta plume.

Courage tu y arriveras !

Alexaa - 24/11/2022 à 22h13

Bonsoir à tous,
Voilà moi aussi je suis en sevrage depuis presque 7 jours, ça faisait 20 ans que je fume, avec des arrêts mais depuis quelques année j ai pas mal fumé suite au décès de ma mère il y a 2 ans et demi. Je fumais environ 5 ou 6 joints par jour. Et j en avais marre d avoir une tête tt le temps fatigué. En plus je suis une femme donc j avais plus confiance en moi. Mon sevrage est compliqué au niveau de l alimention j ai perdu 3 kilo et je suis déjà pas épaisse, et surtout je me sent irritable. Je fumé du cbd ça aide pour le sommeil et éviter les nuits blanches. J ai envie de pleurer souvent mais je le fais pas, ça me fais du bien de m exprimé car j en parle pas autour de moi. Mais restons motivé je pense que la vie ne sera plus pareil en arrêtant le cannabis. C est vrai que ça isolé beaucoup. J ai téléchargé une application pour le sevrage cannabique (c est en anglais) mais ça permet de voir l évolution au jour le jour et les avantages qui reviennent de jour en jour. Je trouve ça motivant. Voilà j espère courage à vous

---

Artykodin - 25/11/2022 à 11h45

Bonjour @Rita, j'écris aussi dans un carnet mes ressentis, sentiments, ce que j'ai accompli de bien ou de mal dans la journée pour faire aller mon cerveau dans un autre sens, ca aide, j'ai même tenter le Yoga et les vidéos YouTube anti anxiété. La prochaine étape si je n'y parviens pas sera soit le psychologue soit la sophrologie mais je continue à me battre! J'ai fumé du CBD depuis deux soirs car grosses angoisses mais ca va mieux.

Bonjour @Alexaa, tout d'abord mes condoléances, ce ne doit vraiment pas être simple, mais tu arriveras à t'en passer comme nous, je veux bien le nom de l'appli en anglais ca pourrait être un facteur de motivation! Bon courage dans la suite du process ☺

Très belle journée

Rita82 - 27/11/2022 à 04h43

Bonsoir Alexaa,

Les premiers jours même premier instant où l'on ce met en tête qu'on arrête est compliqué. Nous avons pris de mauvaise habitude et il faut le temps que notre corps & notre esprit s'en détache. T'être lancée dans un sevrage et avoir trouver ce forum pour en discuter est déjà un grand pas.
Si tu ressens le besoin de pleurer fait le! Qui sait ça te ferait peut être du bien ? Qu'importe le sentiment qui te traverse il faut tout sortir
La vie sera sans doute meilleur quand on aura passé ce cap! Je te souhaite bon courage à toi aussi

Bonsoir Artykodin,
J'écris a une heure tardive et je n'ai pas le sommeil, pas de CBD ce soir et en y repensant je m'accrochai encore à ça pour dormir et résultat je suis en pleine forme tandis que la journée il m'arrive de faire des siestes (ce qui ne m'arrivait pas autrefois) car vraiment je suis crever alors que je ne dors pas forcément tard la veille .. sommeil vraiment bancal la nuit .. du travail à faire à ce niveau là. Quelques crises d'anxiété mais je sais que c'est une question de patience .. je suppose

---

Alexaa - 28/11/2022 à 01h20

Bonsoir,
Artykodin l appli c est quickweed. Voilà bon courage à vous.