FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

LE CANNABIS, J'ESPÈRE VOUS AIDER

Par bernardleroublard Posté le 28/09/2023 à 01h43

Bonsoir à toutes et tous;

Je vais tenter d'être rapide. (C'est pas le cas, mais je crois que t'es la pour lire donc lis !!)

Pour contextualiser mes propos :

J'ai 23 ans, j'ai commencer à fumer à 14 ans et je suis entré dans une consommation quotidienne peut-être vers mes 15 ans… Avec un bon rythme de croisière entre 5 à 10-15 joints par jours minimum pendant au moins 6 ans

En écrivant ce message j'ai commencé comme beaucoup pendant l'adolescence car je me suis fais harcelé par mes "amis" et même mes meilleurs amis, humilié, et ça m'a détruit

J'étais pas bon à l'école, c'était dur avec mes "amis", avec les filles, avec mes parents bref très difficile j'ai donc trouvé la fume comme moyen d'évasion comme beaucoup j'imagine.

Jusqu'à il y a quelques mois ou, comme beaucoup, j'ai pris le taureau par les cornes

Et PUTAIN BRAVO à toutes et tous cas ce n'est pas facile d'arrêter et surtout de tenir, rappelons nous que c'est un marathon.

Pas un sprint !

Vous pouvez toutes et tous être super fières de vous car c'est un combat de tous les jours, de tous les instants et le vrai problème c'est que c'est contre nous même ...

Personne d'autre que nous pour se féliciter, parfois d'autres pour nous encourager mais voila, c'est nous contre tous nos démons lol.

Et qu'on le veuille ou non, nous sommes seuls dans ce combat, il ne faut rien lâcher !

Depuis quand les plus belles choses sont faciles à obtenir ???

Oui la vie est belle, très belle, plus belle sans substances et je pense qu'au fond on en est tous conscient et que c'est aussi pour ça que le désire d'arrêter nous anime aussi intensément BREF difficile d'être rapide finalement lol

Franchement je suis ultra rassuré en lisant vos histoires car on voit que même si on est seuls dans ce combat bah on est pleins en fait, pleins à en souffrir et au final pas si seuls que ça dans les sensations et la difficulté quotidienne

Ne lâcher pas, on gagne des batailles mais c'est une guerre que l'ont mène et je pense qu'après avoir traverser ce genre de moment, on se connait mieux, on est capable de tout, car il n'y a rien de plus difficile que de résister à la tentation en permanence,

vous imaginez la force de caractère que cela crée ?

Après ça on est capable de tout, avec force et persévérance

BREF

Après avoir fumé tous les jours pendant plusieurs années, une dizaine de joints par jours en moyenne, du shit en plus... Et très chargés...

et bien cette merde m'a bien abimé, je le sais je le sent, et puis c'est visible,

-Aucune mémoire
-Difficulté à s'exprimer carrément maintenant alors que j'ai toujours eu des facilités à ce niveau la
-difficulté d'apprentissage
-énorme perte de confiance en moi
-Idées en pagailles difficultés à m'organiser
-problèmes familiaux
-dépression etc... etc...

Sans parler du budget lol

J'en passe car les effets du sevrage sont largement décris sur internet et il faut se renseigner pour savoir à quoi on s'attaque

MAIS SURTOUT Ne croyez pas que c'est une montagne l'arrêt :

"LE VRAI PROBLEME N'EST PAS LE PROBLEME, C'EST DE CROIRE QU'IL N Y A PAS DE SOLUTION"

et

"La façon dont nous voyons le problème EST le problème"

J'ai donc décidé d'arrêter il y a quelques mois car je n'avais plus que les effets néfastes à la fin , "overthiking" en permanence et grosse anxiété, j'ai fais un genre de crise de panique devant mes 3 meilleurs potes en qui j'ai une confiance aveugle en plus ou je suis resté tétanisé avec quasiment une incapacité de bouger pendant quelques secondes...

Le CHOC

Alors la je me suis vraiment dis qu'il fallait arrêter pour de bon cette fois ci (j'avais déjà essayé mais je n'avais peut-être pas eu suffisamment de signaux d'alarmes avant...) LOL

Donc je me suis dis qu'après mon bout j'arrêtais, je n'ai donc plus fumé qu'un joint par soir (bédodo) après ce genre de crise de panique sauf que la c'était pire, c'est à dire que je cogitais tellement que j'ai fais plusieurs nuit blanches entières à cogiter sur tout et rien, à divaguer, sur mes problèmes et sur tout enfin voila je laisse imaginer l'état de fatigue après ca....

J'ai donc finis mon bout, et la, comme une libération j'ai arrété du jour au lendemain et j'ai retrouvé du sommeil, l'appétit, pendant une bonne semaine ou deux... Sans presque aucun effet de sevrage car j'en pouvais plus

BREF

J'ai donc arrêté pendant peut-être 6 mois sauf que au fur et à mesure de l'arrêt je perdais vraiment confiance en moi et j'avais vraiment du mal à savourer la vie... comme tous ceux qui stop genre grosse dépression mais avec le recul ça s'estompais avec le temps

C'est un Marathon

Puis j'ai "rechuté" même si ce n'est pas grave, j'ai repris en mode craving sévère donc un bon 7 par jours pendant 6 mois puis rebelotte, l'overthiking m'a vite rattrapé pour au final ne plus avoir encore une fois que les effets néfastes...

Sans parler de la phobie sociale et d'autres truc limite parano que vous devez connaître... J'ai surement des problème sous-jacent à régler...

Donc la ral le cul d'être débile j'ai re arrêté car je pense qu'on à tous mieux à faire que de se morfondre en fumant comme des plantes (ironique) et j'avoue que je n'ai toujours pas d'effets notoirement agréables même si avec le recul et en écrivant ce putain de pavé bah ça va mieux...

La mémoire revient et je retrouve une certaine joie de vivre (je suis quelqu'un de très pétillant normalement)

BREF

Je vais abréger pour ne pas vous ennuyer trop car on à tous une approche différente de la fume et donc du sevrage mais voila

Dites vous que le cannabis à long terme modifie littéralement LA STRUCTURE du cerveaux et le système dit de récompense (dopamine que vous devez connaitre 😉) c'est à dire que physiquement votre cerveau (à long terme encore une fois) est altéré dans son ensemble, dans sa forme , c'est donc toute la vie qui s'organise autour de la fume puisque le seul moyen de l'asperger de bonheur, c'est de fumer !

Donc inévitablement lorsque l'ont arrête c'est une forme de dépression qui s'installe puisque l'ont envoie plus ce bonheur artificiel au cerveaux tous les jours...

Il faut re structurer le bonheur et l'approche de la vie, des bon moments, des moments stressants et de pleins d'autres choses

Donc toute la vie change quand on stop mais visiblement c'est normal, on a plus faim, on ne dort plus bien (même si en réalité le sommeil est bien plus réparateur) on est très triste, anxieux... etc en fait , on ne vie plus de la même manière on "re nait" en quelque sorte enfin

C'est vraiment plus facile que ce qu'on imagine au final

"Le secret pour avancer, c'est de commencer"

Alors s'il vous plait commencez à arrêter

Faites le pour vous avant tout, mais aussi pour vos proches, et pour cette magnifique vie que l'ont à la chance de connaître... Qu'une fois

Vivez la à fond, soyez égoïstes en prenant soin de vous au maximum

step by step, si l'appétit ne revient pas, mangez des choses qui vous font envie quand vous en avez envie genre quand la faim vous prend, si vous les vomissez, c'est pas grave, vous pourrez toujours re manger quand vous aurez "faim"

Si vous n'arrivez pas à bien dormir, faites des petites siestes même très courtes quand vous avez un coup de barre pour vous reposer

reposez vous, notre corp n'est qu'une machine alors il faut en prendre soin

prenez soin de vous encore et encore

Occupez vous l'esprit en vous faisant plaisir avec les petites choses de la vie si vous n'êtes pas riches genre faites des activités qui vous plaises, et si y'en à pas, bah regardez des vidéos, films qui vous plaises, des sketchs, des choses amusantes....

Cherchez et trouvez

En fait tout ce qui stimule votre bonheur (la dopamine)

Si vous avez un coup de mou, forcez vous à penser à des choses joyeuses,

et si y'en à pas, bah trouvez les parce que y'en à toujours, partout

On revit chaque matin, chaque jour, chaque heure, chaque minute... Chaque fois qu'on le souhaite au fond...

C'est une question de volonté,

Evidemment pas que mais c'est une bonne partie de la solution...

Ne perdez jamais espoir surtout

Car l'espoir fait vivre, mais seul le travail fait vivre...
(moi)

malgré tout j'ai quelques questions et vu que vous êtes ici très bienveillant (Quel bonheur de voir un peut d'humanité dans ce monde qui tourne à l'envers) bah j'aimerais les poser même si je pense connaître les réponses...

J'ai vraiment du mal à organiser mes pensés, à ne pas trop penser d'ailleurs, à ne pas trop divaguer, à ne pas trop déprimer...

Est-ce que ce ne sont que les effets du sevrage, ou est-ce que ça peut-être autre chose... ?

Pour être cru j'ai peur que le cannabis est accéléré des maladies mentales que sommeillaient en moi...? (bipolarité, schyzo, parano)

Bon après on trouve de tout sur internet quand on cherche...

Bref

Je vous souhaite force, courage et honneur dans votre combat

C'est le votre et pas celui de quelqu'un d'autre

Malheureusement...

Comme disait Estein :

Nous ne pouvons résoudre les problèmes difficiles que nous rencontrons, en demeurant au niveau de réflexion ou nous nous trouvions lorsque nous les avons crées

Et n'oubliez pas, nous nous renouvelons chaque jour, nous avançons, nous évoluons...

Méditez sur cette magnifique citation qui en dit beaucoup et peut à la fois !

(C'est un dico finalement mais quel bonheur de se livrer, j'espère que vous êtes arrivé jusque la et que je vous ai donné de la force)

Ne nous prenons pas trop au sérieux non plus

biz

lol

AB

PS : j'ai mis 1h30 à écrire ce message ptn

10 RÉPONSES

---

break025 - 03/10/2023 à 14h40

bonjour mr le roublard,

C'est un très très beau témoignage qui effectivement peut aider. Merci d'avoir pris le temps de rédiger ce message, pour ma part j'entame ma 3eme semaine de sevrage cannabis + tabagisme avec pour ainsi dire autant de consommation que toi étalé sur 8 ans du haut de mes 26 ans.

Je suis encore très anxieux, angoissé, avec des moments de fatigue extrême et des palpitations cardiaque. Mais nous y arriverons, comme tu dis. Le mieux pour s'en sortir durablement est de trouver les choses qui nous passionnent, qui nous font oublier "la drogue" et réussir a changer de dynamique de vie.

Je suis plus que motivé a arrêter même si parfois je me dis, dans l'état dans le quel je suis autant ne pas arrêter. C'est ce que tout le monde se dit, mais justement il faut persévérer et continuer jusqu'au bout.

Comme tu la si bien dis ce n'est pas un sprint, cela peut durer 1, 2, 6 mois voir même 1 an et plus pour effacer définitivement les séquelles d'une vie qui a tourné autour de ca durant des années.

En tout cas, je te remercie pour ton témoignage, qui pour moi à énormément de sens, au plaisir d'échanger avec toi.

salut l'ami !

---

bernardleroublard - 03/10/2023 à 16h24

Salut Break,

Vraiment félicitation pour ta démarche, et ne lâche rien, si tu recommençais à fumer tu te dégraderais bien plus qu'en arretant maintenant ça c'est sur... ☺

Ca me rassure beaucoup que tu sois très anxieux et angoissé également parce que franchement pareil et je trouve que c'est ça le plus dur !

Mais voila c'est un mal pour un bien alors clairement continue ça va aller en s'arrangeant, c'est ce que j'essai de me dire tous les jours....

En relisant à froid ce que j'ai ecris je suis pas forcement très claire et j'ai pas tout dis mais le principal est la donc bon, c'est un peut long ça donne pas forcément envie de lire... pas grave

Super courageux de tout arreter en même temps, attention à pas trop en faire d'un coup peut-être ?? Sauf si tu le sent biensur

Je voulais savoir quand même si toi ça a joué sur ta mémoire, sur tes capacités cognitives en générale et aussi sur ta confiance en toi (lors de l'arret) car tu a beaucoup fumé aussi alors j'aimerais des reponses a mes questions et je n'en trouve pas sur internet...

Au plaisir d'échanger aussi !

bon courage ☺

---

break025 - 03/10/2023 à 19h08

Salut,

J'ai pourtant tout lu et ça a du sens, effectivement mais j'étais beaucoup plus dépendant au cannabis qu'à la cigarette. Donc le plus dur reste le cannabis évidemment.

En plus des douleurs physiques, et fatigues extrêmes principalement, a l'heure d'aujourd'hui je suis très dépendant émotionnellement j'ai besoin de quelqu'un avec moi constamment en permanence afin d'être rassurer en cas d'éventuel crise d'angoisse voir autre… je dirais que ma confiance en moi a baisser oui c'est une certitude mais sur le long terme cela ne pourra que être bon.

Les semaines précédentes j'étais lent au niveau de la réflexion et peu de chose me stimulait, je me trompé dans mes mots et j'arrivé moins à me concentrer. Sur ce point il y a du mieux je trouve même si ça reste vacillant encore avec des hauts et des bas

Concernant la mémoire j'ai trouvé que le cannabis l'a altéré et j'espère que l'arrêté aidera ma mémoire à aller mieux et mon esprit moins brumeux.

Si mon témoignage peut aider au plaisir

Verseau - 03/10/2023 à 20h59

Pour commencer, BRAVOS À TOUS ET À TOUTES CEUX ET CELLES QUI ENTAMENT OÙ ONT DÉJÀ ENTAMER LEURS SEVRAGE.

J'ai 23 ans, et j'ai commencer il y a trop longtemps déjà. C'est devenue une mauvaise habitude depuis 6 ans maintenant.
2-3 ou 5-7 mais en tout cas pas un jour ne passe sans que je fume.

Aujourd'hui cela fait depuis 10h que je suis debout et j'ai décider que je ne fumerais pas. Là il est 20h51 et je commence à y penser bcp trop (la raison de ma présence sur ce forum lol)

L'envie de craquer est + que présente. Mon cerveau me dit: t'as pas vu ton médecin traitant, on arrête pas comme ça, aller roule le et ça ira mieux après. Mais de l'autre d'où le problème de trop réfléchir
: fume pas ça fait déjà presque 1 jour ! Si tu craques tu ne te fera plus confiance etc etc

Donc je suis dans un dilemme.

Ne travaillant pas pour l'instant, n'ayant plus aucune vie sociale
Je me sens vraiment toute seule et en lisant vos messages je me rends compte que je suis loin de l'être.

Les symptômes que je ressens vous l'es avez ressentis
Maintenant je sais ce que je dois faire et mettre en place, mais est ce que ce soir je fume et qu'à partir de demain j'achète uniquement du CBD sans THC, et qu'après j'ai rdv avec mon médecin traitant pour qu'il me suive par rapport à mon sevrage?

Le " ? " totale.

Aujourd'hui je n'ai rien manger car aucun appétit.
J'ai fais des siestes pour passer l'envie et je savais que vers ces heures ci ça deviendrait un peu compliqué

C'est tellement dur de se dire que les dommages sur notre cerveau sont irréversibles et que nous gâchons notre mémoire, nos émotions et pleins d'autres choses.

De l'autre, quand de base tu manges pas, que de base tu ne vas pas bien, bien sûr qu'il faut voir un médecin et prendre des gélules pour l'appétit. Bien sûr qu'il faut commencer une thérapie, mais le joint était l'alternative la plus accessible de mon côté. Et c'est dommage parce que celle-ci n'arrange rien. Au contraire elle rends les choses + dure.

Voilà j'ai vider mon sac, je n'arrive pas à évaluer si je me sens mieux, si je vais fumer ce soir avant d'entamer mon sevrage. Il y a plusieurs approches, le principale c'est LA VOLONTÉ.

Force à nous, et merci pour vos écris !

---

bernardleroublard - 05/10/2023 à 00h18

Salut break

D'accord logique le cannabis est très addictif finalement…

Quelle puissance mentale d'arrêter tout d'un coup 😉

Quand tu parle de douleurs physiques, c'est à dire ?

Franchement la fatigue c'est normal il faut essayer de se reposer lorsque c'est possible, le plus possible puisqu'on dort super mal en sevrage mais bien joué t'es sur la bonne voie, c'est un rail, un train déraille très peut lol donc t'es sur le rail c'est beau ça

Émotionnellement tu m'étonne parce que c'est assez difficile c'est sur lorsqu'on est seul mais c'est bien, qui est-ce qui t'accompagne ?

Putain super que ca s'améliore ça alors au niveau de tes facultés cognitives c'est cool (d'apres la science toutes les capacités sont réversibles, a 100%) donc ouais normalement niveau mémoire et tout ça reviendra il suffit de prendre son mal en patience,

C'est le cas de le dire

Ça va payer lache rien c'est beau, tout ceux qui sont en sevrage ont des effets similaires alors c'est très rassurant, pour la réflexion effectivement c'est violent bref

Lache rien, NE LACHEZ RIEN SVP

Prenez soin de vous

---

bernardleroublard - 05/10/2023 à 00h30

Salut verseau bienvenue 🙂

Faut essayer d'etre bref sinon c chiant et leurs forum est mal fait putain

Chacun son rythme alors si tu dois peut-être réduire avant un arrêt bah fais le, il faut pas trop de brusquer non plus j'imagine ?

Chacun sa méthodes mais pardonne toi des petits écarts !

Le cercle du ne craque pas et la déception lorsqu'on se permet de craquer est très vicieux vraiment ne te met mas trop de pression je pense !!

Je suis pareil que toi niveau appétit franchement essaie de manger un peut, n'importe quoi, ce qui te fais plaisir meme si c'est des gâteaux sucrés de la glace jsp lol tranquillou

APPAREMMENT LES DOMMAGES SONT RÉVERSIBLES

Franchement parle en a ton medecin il te permettra d'avoir une bonne discussion deja, donc un bon contact social pertinent avec des méthodes quali (et pas cali) lololol

N'oublie pas les meilleurs médecins sont : l'air, le sport, l'amour(de soi), le temps…

Allez hop hop hop on va s'occuper l'esprit avec un truc sympa !

N'hésite pas et fais le a ton rythme… Gagne des batailles et tu remporteras la guerre…

Jujuju - 14/10/2023 à 22h26

Bonsoir à tous , ça fait du bien de lire tes témoignages de personnes qui sont dans le même cas que vous ..
Alors moi j'ai 37 ans , j'ai commencer à fumer du cannabis a l'âge de 17 ans .. et j'ai vraiment pris un rythme régulier a l'âge de 20 ans .. 17 ans de fume régulière à base de 7 a 10 joint par jour , je fumais des le réveil , avant d aller au travail , en course bref je fumer tout le temps et d ailleurs ça ne se voyait même pas que j étais une fumeuse de shit , j'ai toujours tout gérer , j'ai toujours était bien avec ça , je suis de nature joyeuse , rigolote , dynamique... Le cannabis me tenais debout on va dire , apart quelque perte de mémoire banale je n'ai jamais ressenti les effets néfastes ...
Mais voilà qui a 3 semaines je suis tomber malade , rien a voir avec le shit , une intoxication alimentaire ma fait rester coucher 3 jours , donc 3 jours sans fumer .. et quand j'ai repris bin bizarrement je l'ai pas de tout apprécier , ce joint ma dégoûtée car ma mis mal ... Jai retenter le lendemain pareil .. on dirais que mon corps n accepté plus la substance.. donc je me suis dit c est le moment d arrêter ...
Donc je suis actuellement en sevrage et je le vis pas bien du tout , la première semaine a était terrible , j'ai perdu 6 kg , plus d appétit , la nausée continuellement , des tremblements et spasme incontrôlé de mon corps .. j ai était voir mon médecin traitant , qui m'a prescrit un anxiolytique (Xanax) et un antidépresseur (mianserine) et ma envoyer vers un addictologue.. je n'ai pas envie de prendre cette antidépresseur, je ne veut pas quitter une dépendance pour en avoir une autre .. je prend que l anxiolytique en cas de grosse crise d angoisse .. car bien sûr je fait des crises d angoissse stress mélancolie , je n arrive plus à être seule chez moi , je suis obligée de dormir chez ma mère ou elle chez moi .. je suis a 3 semaines d arret , je me suis mis au cbd a fumer mais sans grand effets , j'ai des sueurs , cauchemars , douleurs musculaires, palpitations... Et puis surtout j'ai une triste mine , perte de poids , plus envie de rien , je me maquille plus , je n'ai plus envie de sortir , de rire .. le sevrage est très compliqué pour moi , comment réapprendre à vivre sans cette substance qui fait partie de ta vie depuis plus de 17 ans ..??? Qui suis je vraiment puisque j'ai toujours était enfumer , les gens , mes proches me connaisse que comme ça .. je regrette la moi d y a encore un mois , je me préfèrer et préférer la vie avant l'arrêt .. j'ai rdv avec un acdictologue mais pas avant 15 jours.. c est très dur a vivre et c est très dure a faire vivre ça a ces proches .. on dit que les symptômes de sevrage disparaisse au bout de 4 semaines voir 6 ... Alors je me dit que j'y suis presque même si pour moi c une éternité ... Le sevrage n est pas le même chez tous, mais pour ma part il est très dur , j'ai l'impression d être devenu une lavette , je ne m'aime plus , moi , mon physique, ma vie .. j espère vraiment réussir à passer ce capte et redevenir la moi d avant mais en mieux car sans substances ..
Force a tous , car l arrêt est vraiment plus dur que l'on crois , et aucun moyen de substitution contrairement à l alcool ou au drogues plus forte... Je me sens démunie pour tous vous dire ..

Titi09 - 25/10/2023 à 17h13

Merci à tous pour vos témoignages.
Ça motive.

3 ans de fumette (confinement, deuil, depression, parcours classique aussi) des le matin. J'ai 37 ans.
Ma vie tourne autour de ça, et je ne le supporte plus. J ai peur pour mon cerveau aussi, je sens bien que je suis moins vive, et ça, ça suffit.

J'ai réduit les doses et la j en ai plus, enfin si mais vu la qualité c'est meme contre productif, mais j vais m le faire, c est sur.

Les insomnies et nausées ont commencés, je pensais pas que ça arriverait si vite, juste en diminuant la quantité. Je tiens bon.
J pensais avoir à souffrir 2 semaines et qu'il y'aurait du mieux mais visiblement c est aléatoire. Mais il faut commencer à arrêter.

J'viens d acheter du cbd pour m aider psychologiquement en journée.

Merci encore pour vos témoignages, ça a BEAUCOUP de sens.
Paix sur vous

---

break025 - 08/02/2024 à 21h50

Bonjour,
Un peu près 4 mois se sont passés entre mon premier message sur ce fil de discutions et j'y suis arrivé, ma vie ne tourne plus autour du cannabis. Arret total. Je ne suis plus dépendant. Je n'ai plus de douleur au niveau de la poitrine, je ne fais plus de crise d'angoisse/anxiété extreme et je n'ai plus de palpitation cardiaque. C'était long mais tout est rentré dans l'ordre.
Par contre j'ai pris du poids depuis ces derniers mois, encore une hygiène de vie a améliorer au niveau de la consommation de l'alcool (qui a légèrement augmenté mais reste raisonnable) et la cigarette.
en tout cas, le cannabis c'est FINI et je suis bien mieux comme ca je vous le garantis !!!

Ne baissez pas les bras !!! C'est long, je l'ai vécu mais ca en vaut vraiment la peine

En espérant que vous vous portez bien.

---

infinity - 11/02/2024 à 23h22

D'abord félicitation a tous pour avoir eu le courage de vous lancer dans cette épreuve, vous verrez que d'ici quelques mois vous serez heureux d'avoir passé ce foutu cap, ça en vaut franchement la peine.

Quelle chance Break! Tu me rappelle moi avant, j'ai fais l'erreur de retomber dedans 6 ans après ayant oublié toute la souffrance que le sevrage engendre et si vous lisez ça n'oubliez jamais : Ne cédez jamais à la tentation, notre cerveau à la magnifique capacité à oublié/atténuer les mauvaises choses du passé, c'est super vous me direz mais ça peu jouer des tours, regardez moi :')
Alors 2 fois pas 3 je suis vacciné pour de bon maintenant, ça fait un peu plus de 2 mois et les choses s'améliore lentement, le plus chiant maintenant reste l'anxiété/angoisse.

Une chose est sur, tout fini par s'arrêter à un moment donc courage ne baisser pas les bras je parle en connaissance de cause, aller les amis le plus satisfaisant c'est quand on y repense alors qu'on se sent vraiment bien, vous verrez d'ici quelques mois ce que je veux dire 😊