

## SEVRAGE AU CANNABIS

---

Par Profil supprimé Posté le 8/12/2019 à 17:55

Donc voilà 8 jours déjà que j'ai écrasé mon dernier joint après 4 années de consommation quotidienne à hauteur de 5-6 joints par jour, il m'est arrivé de consommer pendant la journée ou même dès le réveil cependant j'étais le plus souvent un consommateur nocturne.

On peut dire que le joint pour moi était ma récompense quotidienne après une journée de travail ou de stress et je ne pensais qu'à cela sur le chemin de la maison et même avant ! j'ai commencé comme tout le monde je suppose accompagné de mes amis et puis je me suis enlisé petit à petit dans une routine où je fumais solo et ça me plaisait plutôt bien, étant un fétard mon déménagement à Paris n'a fait que décuplé ma soif de soirée et d'alcools qui coulaient à flot à longueur de journée et de soirées et ce pratiquement TOUT les jours finissant tout mes mois à découvert et me faisant rater ma première année de droit à la fac (grande déception pour mes parents qui croyaient en moi et surtout qui financent mes études logement, virement mensuel) n'en pouvant plus de la situation j'ai décidé de me retourner vers la petite plante verte qui n'était pas gratuite certes mais elle me permettait au moins de me fixer un budget précis pour ma cons (50 euros par semaine) qui était largement inférieur à ce que pouvait me coûter mon train de vie de fétard (entre alcools, VTC, soirée en boîte, restos, et un paquet de cigarette par jour suivi occasionnellement de quelques autres drogues plus chères).

Donc le cannabis a été pour moi une échappatoire à ce train de vie et m'a permis d'apprécier le train de vie casanier et même souvent solitaire moi qui avait horreur de rester seul enfermé chez moi mais vraiment c'était inconcevable et déprimant au plus haut degré.

J'étais rentré dans une période d'euphorie où j'avais l'impression de découvrir une nouvelle partie de ma psychologie j'avais beaucoup plus de goût à écouter la musique, à regarder des films ou à jouer à la console tout avait l'air beaucoup plus amusant avec le cannabis les sensations pendant un rapport sexuel étaient décuplées et je me suis même découvert un talent de poète (j'ai écrit pas mal de textes) et plus je créais plus j'avais un sentiment de plénitude en étant persuadé que le cannabis me faisait ressentir tout cela et c'est sûrement le cas.

Malheureusement ce n'est pas tout beau tout rose très longtemps il y'a deux ans je fais une première intoxication au cannabis (palpitations, peur de mourir...) je suis même allé aux urgences pour cela alors que je n'avais rien du tout, c'était dans ma tête et c'est précisément ce jour là que j'ai réalisé que cette drogue n'était pas aussi douce que ça et j'ai continué malgré tout.

Un an plus tard une autre crise du même type je rentrais dans un cercle vicieux qui a duré plusieurs mois où je n'étais pas au top niveau moral et le cannabis a fait son rôle naturel de décupler mes sensations mais cette fois-ci elles étaient négatives et j'en ai beaucoup souffert j'ai remarqué un gros manque de motivation, de concentration de mémoire (surtout à court terme) et de confiance en soi, j'ai redoublé ma 3<sup>ème</sup> année de licence à cause de cela, le cannabis ne me faisait plus de bien et j'étais frustré à l'idée de savoir que le joint que j'allais fumer allait me faire plus de mal que de bien mais que j'avais quand même un besoin compulsif de le faire il fallait que je me botte les fesses et que je me réveille. Comme le décrivait si bien Charles Baudelaire "Ce que le haschisch te donne d'un côté, il te le retire de l'autre... Il te donne le pouvoir de l'imagination mais t'enlève la possibilité d'en profiter" et c'était le cas je n'arrivais plus à profiter de mon imagination de ma vivacité d'esprit et je n'avais plus autant d'amis qu'avant j'étais devenu aigris, irritable et insupportable pour mon entourage surtout pour ma copine.

Il y'a 8 jours j'ai décidé d'arrêter, j'ai commencé par réduire ma conso, arrêter d'en acheter pendant une semaine j'ai curté mon grinder, fumer tout le pollen jusqu'au dernier grain de poudre et voilà je disais au revoir à un vieil ami.

Le lendemain je me suis armé d'une grosse dose de motivation et de détermination j'ai cherché toutes les solutions existantes me permettant d'atténuer ma période de sevrage, me suis rapproché d'amis ayant réussi à arrêter la fumette et je me sentais plus que prêt dans ma démarche.

Personnellement j'ai eu recours les premiers jours à la fleur de CBD (vendu légalement en France) qui m'a permis de me sentir moins mal de me relaxer et de mieux dormir (l'effet placebo de rouler, laisser reposer le joint le rallumer a joué un grand rôle probablement) j'ai ensuite acheté une clope avec du e liquid CBD pour vape de temps en temps et je continue d'ailleurs à en consommer étant donné que le CBD n'est ni addictif ni psychoactif.

Cependant ma consommation de tabac a légèrement augmenté mais je reste toujours à 1 paquet tout les 3 ce qui n'est pas si dramatique (le cannabis m'ayant aidé par le passé de réduire je compte définitivement arrêter la clope ensuite) les effets du sevrage étaient atténués mais tout de même présents, j'ai eu quelques insomnies, léger sentiment de déprime, transpirations nocturnes et cauchemars, ah oui parce que notre cerveau se remet à rever aussitôt après l'arrêt et ça fait plaisir de renouer avec ces sensations.)

Les sensations de sevrage sont plus d'ordre psychologique on pense à fumer de temps en temps la nuit mais le fait de respirer profondément de se rappeler ses objectifs font vite disparaître cette sensation désagréable il faut penser à autre chose et surtout s'occuper (sorties, commencer une série, passer du temps avec sa copine ou ses amis qui ne fument pas) et le remède miracle le SPORT je me suis remis à la salle de sport et je me sens extrêmement soulagé et détendu après ma séance et même la nuit avant de dormir, le sport permettant de relâcher toutes les petites tensions corporelles et ouvrant l'appétit pour ceux qui pourraient avoir une baisse d'appétit à cause du sevrage, je mange donc beaucoup mieux et dort paisiblement la nuit après il est vrai que mes nuits sont courtes mais peu importe cela me fait plaisir d'être plutôt matinal avec un surplus d'énergie qu'on a envie de dépenser partout où on peut et je vous garantis que ça change la vie, on se sent revivre en fait.

Donc en bref si je devais donner des conseils pour surmonter le sevrage parfois difficile (je parle de ma propre expérience, les effets et la durée du sevrage dépendent d'une personne à une autre) :

- se séparer temporairement de ses amis fumeurs
- fixer des objectifs , et se remplir de positivité
- s'entourer de personnes pour ne pas se sentir seul ( un ami qui décide d'arreter en meme temps serait parfait)
- changer sa routine quotidienne et faire des activités pour se dépenser et faciliter l'elimination des toxines
- boire beaucoup d'eau (afin d'uriner plus souvent et d'expulser les toxines)
- se faire plaisir autrement ( ciné, resto, boire un verre avec des amis etc) il y'a dix milles autres façon de se récompenser et de se détendre.

Voilà pour moi j'espère que mon témoignage aidera des personnes qui sont dans la meme situation ,merci de m'avoir lu et désolé pour la ponctuation ou l'orthographe j'écrivais en speed ).

Je vous souhaite à tous beaucoup de courage dans votre démarche et n'oubliez pas chacun réagit différemment face à une drogue et à son sevrage ,si vous sentez que mes conseils ne vous conviennent pas n'hésitez pas à vous retourner vers un médecin qui vous sera d'une grande aide !

PEACE.