© Drogues Info Service - 13 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

sevrage cannabis

Par Profil supprimé Posté le 13/12/2019 à 01h41

hello

je suis une infirmière de 36 ans, je travaille a 100% et je fumais 1-3 joints par jour après mes gardes. Sur mes jours de congé ma consommation pouvait monter a 20joints/jour. J ai arrêté le cannabis il y a deux semaines car j'ai rencontré mon copain qui ne fume pas de cannabis il y a deux mois, et je veux m'investir avec lui. Attention il ne m'a pas demandé d'arrêter, c est un choix que j'ai fait seule.Pour faciliter mon arrêt, j'ai décide de stopper nette du jour au lendemain ma consommation.
Pour passer cette phase de sevrage j'essaye de me faire plaisir, par exemple j'adore les fêtes de Noel, la neige, la cuisine, mais depuis trois jours, je ressens une grosse dépression avec des moments d'angoisses intenses. par exemple, ou je vis il neige bcp en ce moment et je me réjouissais de cela mais avec l'arrêt du cannabis, cette neige m'oppresse, j'ai tout le temps froid accompagné de sueurs surtout la nuit.
La nuit est le plus dure, je fais des cauchemars ou mes dents s'effritent, j'ai de la peine a relativiser certains aléas de la vie comme des dettes.... j'ai des difficultés a m'endormir alors que je me sens exténuée, j'évite de prendre des traitements du genre benzo mais lorsque les attaques de paniques sont bien présente je prends un lexotanil 1.5, qui m aide a me détendre...
J'ai une sensibilité accrue pour tout... et j'ai donc très souvent envie de pleurer.
J'aimerai savoir si d'autre personnes sont passées par ces moments pour pouvoir échanger avec elles...
J'ai par moments des idées suicidaires mais je ne souhaite pas arrêter ma vie, je sais que je peux avoir ce que je désire si je le souhaite vraiment, c est surtout qu en ce moment, je chouine un peu auprès de mon petit ami mais j ai pas envie de lui montrer tout le mal que je ressens a l'arrêt du cannabis... Nous sommes au debut d'une belle relation et je ne veux pas le perdre, en me plaignant de mon etat h24
J'ai besoin de quelques personnes pour échanger avec moi le temps du sevrage... voulez vous m aider??

2 réponses

Profil supprimé - 13/12/2019 à 10h40

Bonjour Lily

Félicitations pour ton arrêt. J'en suis à 23 jours de clean de mon côté.
J'ai bien connu les symptômes que tu as décris, surtout les bouffées de chaleur et la transpiration pendant la nuit.
Ils ont duré, pour moi, 15 jours. Et maintenant, je dors comme un bébé et beaucoup plus que d'habitude. J'ai l'impression que mon corps rattrape le déficit de sommeil qu'il a vécu ces derniers temps.
Je me suis fait hypnotiser pour arrêter la cigarette et le cannabis en même temps et ça a très bien fonctionné. Avec l'hypnose, il n'y a pas de symptômes de manque, comme la dépression ou le fait de manger à outrance.

Même pour les nuits, je ne faisais pas de cauchemars, mais juste des réveils fréquents, trempée de sueur et gelée. C'était pas marrant ! J'ai aussi un programme d'hypnose anti-stress, que je fais régulièrement et donc je suis de plus en plus joyeuse et sereine. Avant cela, j'avais tout essayé, patchs, pastilles, acupuncture, e-cigarette etc... mais à chaque fois, le manque était trop présent et il me rendait déprimée, puis dépressive. J'avais l'impression d'être condamnée à lutter chaque jour, pour ne pas craquer. De plus, je prenais des tonnes de substituts pour tenir. Maintenant, c'est différent, j'ai vraiment eu un effet "baguette magique" grâce à l'hypnose, et après ma séance, je n'ai plus jamais eu envie de re-fumer et je n'ai pris aucun substitut. Du coup, cela a été très facile de supporter les nuits compliquées. Je vois aussi un psy régulièrement, car mon dernier arrêt sans hypnose, m'a vraiment mise KO, tellement c'était horrible de souffrir mentalement tous les jours. Ca a réveillé en moi, tous mes anciens traumatismes (que j'avais pourtant réglé !). J'en suis à deux mois de psychothérapie et ça va déjà beaucoup mieux. J'ai l'impression que les personnes sensibles et qui ont connu un passé douloureux, sont plus impactées psychologiquement par l'arrêt du cannabis. Je crois aussi que l'arrêt du tabac est encore plus dépressogène, alors la combinaison des deux !!! c'est un cocktail hyper toxique, qui demande au corps beaucoup d'efforts pour l'oublier et l'évacuer. Je prends aussi du magnésium avec vit B6 pour la détente et le sommeil. C'est pas un peu trop fort lexomil ? Une addictologue m'avait prescrit de l'atarax avant et ça me relaxait bien, sans accoutumance. Elle m'avait dit que l'atarax marche super bien pour les fumeurs de cannabis.
Je trouve que ta motivation pour vivre l'amour avec ton copain, est une merveilleuse façon de combattre l'addiction. Je t'encourage à ne pas baisser les bras et continuer de chercher un moyen de pouvoir t'exprimer. Il y a aussi le forum stop-cannabis.ch qui est très bien et qui permet de parler avec d'autres consommateurs abstinents. Moi aussi, j'ai besoin de m'exprimer sur les forums et ça me fait du bien. Ca me permet de ne pas oublier de me féliciter pour mon courage et j'aime beaucoup apporter mon aide aux autres dépendants. J'ai échangé l'égocentrisme et l'isolement de la consommation excessive par le dialogue avec d'autres abstinents et l'ouverture d'esprit
Bon courage Lily et encore Bravo pour tes deux semaines de clean !
Au plaisir de te lire à nouveau

Amelita

Profil supprimé - 20/12/2019 à 23h03

Bonsoir Lily
J’ai fumé pendant plus de 15 ans et sache que le sevrage est dur mais nécessaire. C’est parfaitement normal ce que tu ressens actuellement, tu as privé ton cerveau de son petit plaisir alors il se venge en quelque sorte. Les cauchemars, sueurs, changement d’humeur, tristesse et autres font partis du sevrage, tout rentrera dans l’ordre et tu verras que tu en tireras une grande fierté dans quelques temps.
Une chose qui est importante, il ne faut pas développer de frustration. Fumer était ton plaisir et l’arrêt d’un plaisir nécessite d’être combler par un autre. Achètes toi quelques choses et fais toi plaisir, ce que tu ne dépenses pas en cannabis dépenses le dans un vêtement ou un objet, au moins ça rend concret le bénéfice de ton arrêt.
Moi j’ai arrêté seul et sans aucune aide donc je ne peux pas te conseiller sur les substituts existants.
Courage et bravo pour ta décision, accroches toi ça en vaut vraiment la peine.

Au plaisir de te lire prochainement