FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE CANNABIQUE

Par Dragon62 Posté le 01/03/2021 à 21h50

Bonjour
Voilà j ai décidé d arrêter ma consommation de cannabis. Je suis un gros fumeur(je fume tous les jours) et sirtout je fume depuis très longtemps j ai 44ans. Je connais d autant mieux les difficultés du sevrage car j ai été dépendant (accroc) à l héroïne dans ma jeunesse. J ai réussi à arrêter il y a environ 7 ans. J ai suivi un traitement de méthadone après avoir essayer plusieurs fois de stopper sans traitement. Avec la méthadone j ai reussi à passer le manque physique mais pas psychique. Ça était une période difficile car ensuite il faut réussir à arrêter la méthadone avec le retour du manque physique et surtout psychologique. J ai réussi à stpper la méthadone en diminuant progressivement les dosages. Pendant la période où je prenais de l héroïne je fumais pas ou très peu. Petit à petit les choses ont commencé à aller mieux tant physiquement que psychologiquement même si des années après le manque peut réapparaître sous différentes formes. Et donc petit à petit je me suis mis à refumer du cannabis sans doute un paliatif à mon sevrage d héroïne. Je me dis qu il est temps ausdi d arrêter le cannabis. J ai déjà essayé mais à chaque fois j ai replongé. Cela fait 2 jours que je n ai pas fumé. Et psychologiquement je sens que ça ne vas pas. De plus j ai pas d appétit problème de maus de ventre difficultés de sommeil... bref c est pas évident car pour moi le cannabis c etait un peu une automédication contre le stress l anxiété et le fait d avoir brutalement arrêter me cause de gros tracas qui j ai l impression ne cesseront jamais(j espère que je me trompe mais je sais pourtant pour l avoir vécu avec mon sevrage à l héroïne que les débuts sont toujours difficiles mais que le temps fait son oeuvre). Le plus difficile c est de garder la motivation il est important de se rappeler pourquoi on a voulu arrêter. Quel que soit le sevrage son envie de stopper esr déterminante si on souhaite aller jusqu au bout des choses. Bizarrement il me parait plus compliqué de cesser le cannabis que l héroïne (sans doute juste une sensation à l instant t). Il est vrai quz lors du sevrage à l héroïne j avais une béquille chimique la méthadone. Alors que pour arrêter la fumette aucun traitement seul la volonté prime d où la complexité de cesser définitivement de fumer. Je vais tout faire pour réussir mais je reste persuader que l on peut dire que l on a cesser de fumer du cannabis après plusieurs années d abstinence. Les symptones physiques sont supportables mais cumuler à ma détresse psychologique ce n est pas évident. Mais je vais terminer sur une note d optimisme en disant qu à coeur vaillant rien d impossible.....

1 RÉPONSE

Educvic - 02/03/2021 à 11h58

Bonjour Dragon62,

Tout d'abord, félicitations pour votre sevrage d'héroïne et de méthadone. Ce n'est jamais facile, alors vous pouvez être fier déjà, de vos efforts et de votre détermination.

Concernant le cannabis, bien que l'addiction soit psychique, le corps peut mettre du temps à réguler le rythme du sommeil et de l'alimentation, puisque la substance faisait partie du fonctionnement du cerveau. Ce sont effectivement les premiers jours les plus durs, l'appétit revient en quelques jours, le sommeil en deux semaines environ.

L'arrêt peut être facilité par un nouveau projet de vie: un voyage, un emploi, un déménagement,... Les nouvelles habitudes seront plus faciles à prendre, l'esprit occupé et lancé dans une autre dynamique.
Il est également nécessaire d'être entouré, avoir quelqu'un à qui parler lors d'un moment de détresse.
Enfin, il y a les centres en addictologie (CSAPAA et CAARUD), qui permettent de se confier, d'établir un suivi si besoin, bref, de se faire aider. Dans la même boutique, il y a les groupes de paroles, types Narcotiques Anonymes, presents dans moult villes.

Mon conseil serait de vous questionner sur cette consommation. Qu'allez-vous chercher en ayant recours à ce produit ? Une stimulation ? Un régulateur d'humeur ? Y a-t-il une autre activité (lire, jouer de la musique, courrir,...) qui pourrait se substituer à la consommation ? Dans quelles situations, êtes-vous particulièrement susceptible de consommer ? En groupe, seul, au travail, .. ?
Dans un premier temps, c'est facilitant d'éviter ces situations (par exemple les grosses fêtes). Si ce n'est pas possible, je recommande des exercices de visualisation, afin d'anticiper les tentations et d'envisager une réponse saine, des recours positifs.

En espérant que ça ait pu vous aider, je vous souhaite du courage dans votre démarche ! N'hésitez pas à me répondre, je serai notifiée.

Éduc Vic