VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

CONSEILS ?

Par fevera Postée le 06/07/2021 16:18

Bonjour à tous, Je suis dépendante au cannabis depuis plusieurs mois maintenant. Avant cela, j'avais juste une consommation récréative. Cependant, le contexte sanitaire + une relation sentimentale compliquée m'ont amenée à fumer quotidiennement. "Raisonnablement", puis des joints dès le matin et jusque 6/7 par jour... J'ai pris conscience il y a quelques semaines que j'avais un problème avec la substance mais j'essayais de me voiler la face en me disant que cela calmait mon anxiété. Bref, toujours est-il que j'ai arrêté d'un coup il y a deux jours (c'est peu certes). Physiquement, sans surprise, j'ai du mal à m'endormir et à faire une nuit complète, je n'ai plus beaucoup d'appétit mais j'arrive à m'accommoder de ces "souffrances". Mais, le plus dur est l'aspect psychologique. Cela ne fait que deux jours et c'est déjà compliqué. Je m'ennuie, terriblement. Je ne fais rien de moins que la semaine dernière, mais les journées paraissent plus longues, plus fades. La consommation rythmait mes journées, en rentrant du boulot, avant de manger, avant de dormir. Mais surtout elle rythmait mes activités : fumer pour lire, fumer pour regarder un film, fumer pour prendre le soleil etc... Je n'ai envie de rien faire. Je sais après avoir lu plusieurs témoignages ici que c'est normal et que cela rentrera dans l'ordre. Mais je suis déstabilisée car je pensais que ce serait surtout le sevrage physique qui serait dur. Je ne sais pas quoi faire. Je recommence déjà à me trouver des excuses pour aller consommer de nouveau... Je lutte, mais ce n'est pas facile. Je ne sais pas à qui en parler. Mes amis fument, mais ont une consommation récréative. J'ai honte de leur dire que l'arrêt est compliqué à ce point. Merci à ceux qui ont pris le temps de me lire jusqu'ici et merci à ceux qui prendront le temps de m'écrire afin de me faire part de leurs conseils, de leur expérience.... Une ex-consommatrice dans le mal

---

Mise en ligne le 08/07/2021

Bonjour,

Comme vous en faites l’expérience, l’arrêt du cannabis peut exposer à diverses manifestations plus ou moins intenses et pénibles à supporter, pouvant pour certains compromettre la poursuite de la démarche d’arrêt. Ces symptômes, lorsqu’ils ne sont que strictement liés au sevrage, vont en s’aténuant jusqu’à disparaître.

Toutefois, il arrive fréquemment que les formes d’expression du sevrage se confondent avec les difficultés qui ont conduit initialement à s’accrocher aux effets d’un produit. Dans votre cas cela peut-être favoriser l’endormissement, ouvrir l’appétit, calmer l’anxiété mais aussi combler l’ennui ou rythmer une journée dans une période de vie plus complexe. Ces difficultés ayant été pendant un temps « dissimulées » par les effets du produit, elles peuvent être éprouvées d’autant plus violemment à l’arrêt des consommations.

Pouvoir mener à bien votre projet d’arrêt pourrait par conséquent passer par la prise en compte, et peut-être la prise en charge, de ce qui vous a amenée à prendre appui dans votre quotidien sur les effets du cannabis. Pour y être aidée, peut-être pourriez-vous envisager de vous faire accompagner psychologiquement mais aussi de trouver du soutien auprès de vos amis. Nous entendons votre gêne à leur exprimer votre difficulté mais ils pourraient se montrer dans cette période plus présents et plus attentifs à vos besoins. Vous pourriez par ailleurs être surprise devant le fait que certains d’entres eux puissent être également dans le souhait d’arrêter leurs consommations (possiblement pas si « récréatives ») et ainsi unir vos efforts.

Le principal conseil que nous vous adressons c’est de ne pas rester seule face à ce que vous êtes en train de vivre. Il existe des lieux de consultations spécialisés, des forums de discussion, et la possibilité bien sûr de revenir vers nous pour prendre le temps d’échanger directement et plus précisément. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat jusqu’à minuit. N’hésitez surtout pas !

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"
- "Les forums de discussion"