

Forums pour les consommateurs

# Questions dépendance/sevrage Cannabis !

Par BlueOcean Posté le 19/08/2021 à 23h52

Bonjour,

2h du matin, l'heure typique d'un post sur drogues-info-service haha....

Je suis une fille de 21 ans, et depuis 1 an et demi je fume du cannabis quotidiennement et seule (1, 2, 3 joints par jour... voir plus le week-end). Ce n'est que très récemment, et en constatant malheureusement que j'avais de grosses difficultés à m'arrêter, que j'ai pu m'avouer à moi-même que j'étais dépendante.

J'adore fumer, mais je souhaite arrêter car les effets négatifs de long-termes sont trop lourds : je fais des crises d'angoisses énormes et je bad pas mal, mais surtout, je fais de très bonnes études et j'ai peur que la procrastination/fatigue/perte de mémoire et vivacité que je ressens beaucoup gâchent ma vie professionnelle...

Donc il y a six mois, j'ai décidé d'arrêter. Je m'y suis tenu les deux premiers mois, assez facilement. Et puis au bout de ces deux mois, j'ai voulu refumer comme un petit plaisir... c'était super con, car je pouvais m'en passer, c'était un simple caprice, et j'ai foutu tous mes progrès en l'air. A partir de là, et pendant les deux mois d'après, j'ai refumé à fond. Et depuis 2 mois j'ai arrêté, en ayant craqué une fois en groupe (ce qui est selon moi moins grave car mon vrai démon c'est quand je suis seule), et en comblant au CBD.

Mais voilà mon problème : là, j'ai énormément envie de fumer. J'entends partout que le plus dur c'est le début, que plus les jours passent plus c'est facile... mais moi c'est tout l'inverse ! Ça fait 8 semaine que j'ai arrêté (bon, 1 mini entorse), et j'ai encore plus envie de fumer qu'au début de mon sevrage que j'ai bizarrement bien supporté. Mon manque est à l'envers ou quoi ? Mes amis fumeurs qui ont arrêtés me disent que « pour rien au monde » ils recommenceraient, que maintenant ça les dégoûte blablabla... moi, je n'arrive pas à passer cette barre où l'envie disparaît ! Et il y a des jours où elle est bien plus forte qu'au début.

Est-ce que je devrais craquer car peut-être que la bonne méthode pour moi est d'arrêter plus progressivement (ou je me cherche des excuses haha) ? Est-ce que si je craque (disons 1 pochon), je gâche tous mes efforts et ça sera aussi dur d'arrêter qu'avant ? Et surtout, quand est-ce que je vais passer ce cap où j'aurais définitivement vaincu ma dépendance et je pourrais vivre sereinement ?

Merci beaucoup pour vos réponses les amis ! C'est cool de pouvoir s'accrocher à l'expérience et le soutien de personnes qui me comprennent vraiment !

## 2 réponses

---

Profil supprimé - 22/08/2021 à 13h18

Coucou!

Je suis un peu dans la même situation que toi, j'ai 22 ans, je fais des études qui me plaisent mais je suis dépendante au cannabis...

J'ai arrêté de nombreuses fois et j'ai systématiquement repris au bout de quelques mois... L'envie revenait toujours dès ça allait bien mieux.

La j'ai de nouveau arrêté il y a deux mois et j'espère que c'est la bonne. J'ai fumé de manière très excessive pendant 4/5 mois, et malgré mon déni pendant un long moment, j'ai fini par réaliser que ça ne m'apportait que du négatif (perte de vie sociale, endettement, déclin dans mes études, arrêt du sport alors que j'adore ça...et j'en passe !). Je sais que c'est mauvais pour moi mais là je ne pense qu'à fumer, et je me force à pas rappeler mon dealer. En fait ça me manque, le goût et les effets, et le fait de ne pas être anxieuse toute la journée.

Je pense que l'envie finit par passer avec du temps, j'ai entendu dire douze mois (je ne sais pas si c'est vrai je suis jamais allé jusque là) et du courage, mais je trouve ça très difficile et j'imagine que toi aussi. Je n'ai pas vraiment de réponses à tes questions car je me pose les mêmes, mais je me suis rendu compte me concernant que dès que je craquais, après plusieurs mois d'arrêt, je me remettait dans un cercle infernal, à fumer tous les jours de plus en plus !

Si jamais tu craques, surtout ne culpabilises pas et ne penses pas que tu as tout gâché, ce n'est pas vrai. Au contraire. Simplement, essaye de garder en tête pourquoi tu as arrêté, et que ce craquage ne démarre pas un nouveau cycle de fumette quotidienne j'ai craqué deux fois depuis mon arrêt, mais j'ai tenu bon, maintenant je sais que j'en suis capable mais j'ai des gros moments difficiles !

Bon courage et tiens nous au courant !

BlueOcean - 06/10/2021 à 17h21

Hello Rose,

Je n'avais jamais répondu à ton message. Je me souviens qu'à l'époque je l'avais lu, un joint à la main, la nuit, parce que je me demandais ce que ma bouteille à la mer était devenue. Je ne m'attendais pas à être autant touchée, je crois que ça m'a fait du bien de lire qu'une fille comme moi était dans la même situation ! Et surtout de voir que tu avais réussi à t'en sortir

Et puis je n'ai pas répondu, désolé ! C'est la procrastination sûrement - parce que, oui, malheureusement j'ai recommencé à fumer du coup. Mais j'ai décidé aujourd'hui d'arrêter, me sevrer plusieurs mois avant de pouvoir peut-être refumer mais beaucoup moins. Alors je m'étais dit qu'en geste symbolique pour marquer cette résolution, j'allais revenir ici répondre !

J'espère que je vais tenir, et pouvoir m'en sortir aussi ! Fumer ne me procure même plus de plaisir, et c'est devenu compliqué avec mes études à côté, donc c'est le bon moment je pense haha

Et j'espère que tout va bien de ton côté, et que tu n'as pas trop rechuté depuis En tout cas merci pour ton message!

Bye!