

Forums pour les consommateurs

## Arrêt du cannabis - et mon compagnon ?

Par Profil supprimé Posté le 21/10/2021 à 17h01

Bonjour,

A 32 ans, après 17 ans à fumer énormément de cannabis, j'en ai vraiment marre de l'état dans lequel ça me met (fatigue, angoisses, santé fragile) et je m'inquiète pour ma santé psychique et physique, à terme. J'ai décidé d'arrêter.

Cela fait dix jours déjà et le produit ne me manque pas pour l'instant, j'ai l'impression que mon corps a vraiment saturé. Je pense que le sevrage n'est pas trop dur au niveau physique aussi parce que j'ai souvent fait des pauses.

Mais jusque là j'avais toujours le "projet" de reprendre ensuite, je n'avais jamais envisagé de passer toute une vie sans cannabis.

Ce que je trouve le plus dur, et qui fait que jusque là je n'avais jamais envisagé d'arrêter définitivement, c'est de renoncer à tout ce qu'il y avait autour : la socialité, un certain mode de vie, voire une certaine idéologie.

Je sais que ça sonne bête, mais jusque là je me disais que c'était naze d'avoir une vie "rangée", dans la légalité et la norme (boulot couple famille projets immobiliers...), que le cannabis m'ouvrait une certaine liberté vis-à-vis de tout cela, comme quelque chose qui m'aurait rendue plus maligne que les non-consommateurs, comme un petit secret, un truc un peu plus fun. Je sais pas comment expliquer je trouve ça tellement idiot en le formulant ici...

Dans ma vie, pour moi qui suis très angoissée et qui ai souvent tendance à ressasser, à ne pas réussir à empêcher certaines idées noires de tourner en boucle, je me servais aussi du cannabis pour m'aider à lâcher prise, et ça m'aidait à faire de la musique ou écrire plutôt que déprimer ou m'ennuyer.

Je sais qu'au niveau psychologique, il y aurait des choses qui pourraient aller mieux et que c'est lié à ma consommation, mais ça fait très longtemps que je me débats et que j'essaie des tas de choses (différentes psychothérapies, chacune sur plusieurs années, pratiques artistiques, sports, méditation, voyages, changement de métier, changements de ville et de cercles amicaux...)

Finalement je me heurte toujours aux mêmes problèmes de fonds, mêmes sentiments tristes dont je sais bien qu'ils sont liés à mon histoire familiale, mon enfance, sans que je réussisse à m'en débarrasser.

J'ai commencé à revenir de toutes ces idées que j'avais sur le cannabis parce que je ne trouvais plus vraiment d'énergie, que mon état de fatigue me paraît anormal et que de toute façon, je ne trouve plus dans le produit la créativité que je recherchais tant.

Aussi, on s'engueule tout le temps avec mon compagnon, qui est un gros consommateur lui aussi, depuis 20 ans. Je pense que souvent, on se dispute parce qu'on est fatigués, dans un état de nerfs trop tendu, ou parce que le cannabis rend aussi un peu indifférent à l'autre, bloqué dans son monde.

Alors que ça ne me préoccupait pas vraiment jusque là, j'ai peur pour notre avenir, c'est-à-dire j'ai peur pour notre santé, qu'on devienne fous, qu'un cancer se déclare, je commence à me dire que ce sont des menaces réelles.

Je me sens confiante quant à l'arrêt du cannabis, je crois que je sais vraiment pourquoi je veux arrêter et je me sens super bien depuis dix jours que je ne fume plus, mes idées sont claires et vives, et je me sens très reposée même si je dors peu.

Ce qui me pose problème, c'est vis-à-vis de mon compagnon, qui lui ne veut pas arrêter.

Quand on en discute, il dit que ça lui ferait du bien de réduire "à terme", de fumer un ou deux joints par jour, et en ce moment il fume un peu moins, mais je ne le sens pas non plus très motivé pour changer, j'ai peur que ça ne dure pas.

Pour lui, le cannabis fait encore plus partie intégrante de sa vie que pour moi.

J'ai peur que ça nous sépare. Nous avons de nombreux problèmes et j'ai l'impression que ça va être la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Le truc qui fera qu'on ne sera plus sur la même longueur d'onde.

Aussi, je voudrais éliminer cette substance de ma vie, et tout ce qui va avec - vie de branleurs, problèmes de santé, amis qui pètent les plombs parce qu'ils se défoncent trop à ça et autres choses. Alors c'est difficile que mon compagnon fume encore, et que du coup si je veux m'en extraire je ne peux plus participer à toute la socialité avec lui et les amis autour.

Pour autant, je sais que je ne peux pas le forcer à arrêter, je crois que ça doit venir de lui, maintenant que je lui ai fait part de mes inquiétudes et de mon envie d'arrêter, je ne pense pas qu'il y ait quelque chose que je puisse lui dire pour le convaincre davantage...

Je suis sûre que je ne suis pas la première dans cette situation, j'aimerais beaucoup lire d'autres expériences similaires pour m'aider à réfléchir à tout ça... et à tenir bon.

Merci à vous et à vos témoignages qui me font du bien

## 5 réponses

---

Pepite - 22/10/2021 à 05h36

Bonjour Ideo,

Bienvenue parmi nous. Merci pour ce texte clair et pour votre partage.

Vous cheminez autrement et vous vous interrogez sur votre compagnon qui ne formule pas le même souhait que vous.

Vous ressentez de la culpabilité vis à vis de votre décision personnelle et des peurs dont celles de perdre votre relation. Pourtant vous avez créé des liens d'attachement. Quels sont ils ?

Ensuite vous parlez de votre milieu sociale qui entretient cette consommation. Cependant vous devez prendre de la distance avec cet environnement car pour libérer votre mental, vous devez éviter les marqueurs de rappel.

Je vous conseille la sincérité comme mode opératoire.

Partagez votre projet avec vos amis en leur disant que cette mise à distance est nécessaire pour réussir votre

sevrage. Donnez leur vos motivations (santé, projet...). Vous verrez leur réaction et ceux qui vous soutiendront.

Mettez un cadre de consommation avec votre compagnon pour qu'il vous aide.

Parlez, partagez au maximum sur vos aspirations qui vous appartiennent.

Enfin BRAVO. Vous vous donnez une chance de renouer avec votre corps et vous êtes prête à regarder ce qu'il se passe à l'intérieur de vous.

Prenez soin de vous,

Pépité

Olivier 54150 - 22/10/2021 à 09h57

Bonjour Ideo. Bonjour Pépité

C'est vraiment super cette décision, l'addiction nous enferme tellement.

La première fois que j'ai arrêté, en 2014, c'était aussi pour toujours.

Quatre ans plus tard, submergé par des émotions je me suis dit qu'un joint me ferait du bien.

Depuis je m'efforce de "gérer"

Arrêt, rechute, arrêt, rechute...le moins possible, cbd pour dilué...

Aujourd'hui 12 ème jour sans, ça ce passe plutôt bien.

Là où j'ai du mal, c'est ce "définitif", autant j'y croyais en 2014 autant ces rechutes me font douter aujourd'hui... C'est fatigant.

Contrairement à l'alcool que j'ai banis de ma vie depuis trente ans, mon rapport bénéfices/dommage n'est pas bien clair concernant le thc... je pense.

C'est un peu à ça que je voulais en venir, qu'il serait judicieux de bien renforcer ce "définitif" à faire et à mesure que l'on s'éloigne du produit.

Le thc n'est pas un "mode vie" le thc et un produit qui altère, tronque, notre système de récompense.

Remettre les choses à leurs places. C'est une substance psychoactive, de la chimie, tout le reste n'est que construction mentale et sociétal.

Mais alors, arrêter tout en étant avec un conjoint qui continue, moi je dis, chapeau bas... bravo. Cela montre une belle détermination.

Loin de moi l'idée de donner des conseils conjugaux mais oui, il va devoir mettre de l'eau dans son vin, comme on dit. Au minimum.

Esque cette relation est basé au départ sur la consommation de canna ? Non bien sûr mais elle y à contribué, un peu quand même.

Oui, c'est à lui de prendre la décision, et plus il te verra aller mieux sans fumer, plus ça le tentera de ce lancer dans l'aventure... peut être.

Arrêter ensemble pourrait être une renaissance de votre couple, construire de nouveaux projets... un vrai cadeau.

Dialoguez sans modération.

Encore bravo.

Merci pépité pour votre soutien inestimables ici.

Olivier

Pepite - 22/10/2021 à 20h27

Bonsoir Olivier54150,

Je suis touchée par vos mots me concernant.

Moi aussi je travaille sur mes blessures et je progresse maintenant, à 50 ans.

J'ai longtemps eu honte de mes agissements parce que je n'en parlais pas. Parce que je trouvais les autres merveilleux et que moi je me trouvais jamais assez bien.

J'ai donc abîmé mon corps parce que la maltraitance faisait partie de mon développement. Je ne m'aimais pas.

Depuis que je lis B Cyrulnik je comprends beaucoup et je m'apaise. Je decode mon fonctionnement. Je souhaite partager avec vous tous ce qu'il m'apporte.

Lisez le, écoutez le via ses conférences. Sans modération. Je me suis même inscrite à ces 12 leçons via Mentorshow qui sont extraordinaires.

Je trouve aussi que les réponses des modérateurs de drogue info service sont brillantissimes.

Enfin, partageons tous nos ressentis, nos expériences humaines dans notre société qui nous expose aux dangers.

Nous ne sommes pas des m.... on est tous paumés comme le dit Paprika au théâtre, pièce de Palmade.

Pour autant, il est toujours tant de (re)trouver son chemin.

Bien à vous tous,

Pépité

Profil supprimé - 23/10/2021 à 21h00

Merci pour ces réponses.

C'est très aidant de pouvoir parler ici et de vous lire.

Nous avons eu quelques discussions avec mon compagnon ces derniers jours.

Pas facile pour lui de me voir rejeter le cannabis sans se sentir rejeté lui-même.

Nous partageons d'autres choses que le cannabis, c'est sûr, mais nous avons aussi toujours beaucoup fumé ensemble, étant tous les deux de gros fumeurs quand nous nous sommes rencontrés.  
Rentre aussi dans l'équation le fait que j'ai toujours utilisé aussi la weed comme aphrodisiaque.  
J'ai pas trouvé grand chose sur la question, mais je trouve ça difficile, la question de ma libido pendant ce sevrage.  
J'ai beaucoup moins envie de faire l'amour. J'espère que ça revienne avec le temps...

J'essaye de lui expliquer que je fais ce qui est bon pour moi. Que je ne veux pas l'exclure lui de ma vie mais qu'il doit trouver comment me soutenir même si il n'en est pas au même point de sa réflexion.

Et c'est vrai que je suis moi-même ambivalente sur la question : je vois bien que le cannabis a aussi beaucoup d'impact sur sa vie à lui (les choses qu'il ne gère pas sur le plan matériel, organisationnel, les blocages psychologiques, enfin tout le lot du fumeur de joints que j'ai bien expérimenté moi-même) ; et ça se répercute inévitablement sur la mienne également, puisque nous vivons ensemble.  
Pas facile d'être aussi compréhensive et tolérante avec quelqu'un qui partage ma vie qu'avec un "simple" ami.  
Pas facile de ne pas tourner le dos à tout ce qui est lié au cannabis.

Mais je ne veux pas jeter le bébé avec l'eau du bain.  
J'exige seulement qu'il fasse attention à moi, au fait que même si je me sens très motivée et beaucoup mieux de ne pas fumer, ce n'est pas facile pour moi, surtout si je vois son pochon traîner ou que je le vois fumer.  
Qu'il se mette vraiment dans la tête que je ne dois absolument pas fumer, que ce n'est pas bon pour moi.  
On va voir.  
S'il ne peut pas être un soutien pour moi, j'envisagerai autrement notre relation, c'est certain.

En attendant, je garde sur moi les petits post-its où j'ai écrit toutes mes motivations, et certaines des belles choses qu'on m'a écrites sur ce site comme des amulettes.

Et je continue de savourer tous les effets positifs de la sobriété, même si le sommeil est encore assez chaotique.  
Mais quel bonheur de me sentir claire et de calmer un peu la parano sociale.

J'ai très hâte de voir à quoi peut ressembler ma vie sans canna. Une aventure, comme tu dis Olivier ; et comme tu l'évoques aussi, j'espère que par effet boule de neige, ce que je vis puisse apporter du bon aussi pour celui que j'aime

Courage à toi Olivier, chaque jour sans fumer te rapproche de l'arrêt définitif, t'apprend un peu plus à vivre sans, (et offre un peu de répit à tes poumons et ton cerveau !)

Quand tu parles de "bien renforcer ce définitif", tu penses à quoi ?

Olivier 54150 - 26/10/2021 à 09h29

Bonjour tous.  
Que le cannabis soit aphrodisiaque, je sais pas trop. Je dirais plutôt qu'il est inhibiteurs.  
Ce qui nous tracasse devient incinifiant et de ce fait on n'est mieux concentré sur le plaisir.  
Très vite, la croyance que c'est meilleur avec s'installe.  
On peut se dire que plus facile ne veut pas dire meilleur.

Alcool, cannabis, médicaments psychotropes, le sevrage coupe la libido, c'est mon expérience.  
Dieux merci c'est provisoire  
Ensuite, sans produits le plaisir est meilleur, plus sains. Vraiment.

C'est ce que j'ai ressenti à chaque fois.

En tout cas, merci d'aborder ce sujet qui n'est pas souvent évoqué.

""Quand tu parles de "bien renforcer ce définitif", tu penses à quoi ?""

En faite, je ne trouve pas le cana assez méchant pour le banir de ma vie.

Je sous estime le côté boule de neige d'une conso soit disant modéré.

Un bdo tout les soirs c'est pas raisonnable, ok. Alors je me dis, un par semaine ?! Ou deux dans le moi...!?

Je négocie... (Spécialiste de tout les addictes)

Accro à vingt joints par jour ou à un seul, c'est toujours être accro, addicte, et c'est pénible.

Pour l'alcool, ça été très clair dès le départ, ne plus jamais y retouché. Informé, averti conditionné, déterminé... Pour moi, l'alcool c'est l'enfer, point.

Le seul point commun que je trouve avec le thc est l'addiction, les grosses envie de consommer.

Se faire du bien, calmer un peu mes pensées que je compare quelques fois à des courses de Nascar.

C'est tellement efficace avec une consommation moindre.

Longtemps j'ai diabolisé l'alcool pour en rester éloigné, cela fonctionne pas mal car il était vraiment le diable pour moi.

Avec le thc j'ai plus de mal.

Belle journée à vous.

Oliv