© Drogues Info Service - 19 septembre 2026

Forums pour les consommateurs

Sevrage au cannabis

Par Profil supprimé Posté le 14/08/2022 à 08h29

Bonjour à toutes et à tous,

Je viens de m'inscrire sur ce forum car je commence tout juste mon sevrage.

Maman de trois enfants, je suis fumeuse régulière depuis maintenant 8 ans (à raisons de 3 joints le soir afin d'apaiser mes angoisses et trouver le sommeil).

De nature anxieuse et ayant un travail me mettant à rude épreuve (je suis soignante, et oui malheureusement nous sommes beaucoup de soignants concernés par des addictions diverses), je suis tombée dans cette mauvaise routine. je côtoie la mort au quotidien, la misère sociale et la pression hiérarchique qui nous demande toujours de donner plus au détriment de notre santé.

J'ai commencer à consommer occasionnellement de manière festives pour ensuite tomber dans la dépendance.
Cela fait plusieurs mois que j'angoisse à l'idée d'être arrêter par les forces de l'ordre (surtout en compagnies de mes enfants), de tout perdre et d'être perçue comme une maman toxicomane, chose qui m'est insupportable.

J'ai remarqué depuis plusieurs mois que cette consommation m'empêchait de mettre des projets en place, de m'épanouir en tant que maman et majorait aussi mes angoisses.

Mon histoire de vie et Certains évènements familiaux n'ont fait qu'accentuer cette dépendance.

Mon conjoint vient d'avoir une suspension de permis suite à un contrôle positif, autant vous dire qu'il est anéanti et que toute notre organisation familiale et professionnelle est remis en cause.

Nous avons donc décidés ensemble de nous sevrer, mon conjoint fume depuis 20 ans, ancien toxicomane ayant été battus par ses parents et ayant subit un viol lorsqu'il avait 8 ans, à aussi un long parcours chaotique.

Ce dernier me pousse a continuer mes études, nous souhaiterions aussi mettre en place de nouveau projets afin de "changer de vie" et enfin vivre normalement et en toute légalité.

Actuellement je me demande, si je doit être contrôler par la police, si je serai positive au bout de plusieurs jours (semaines) d'abstinence. Je n'ose plus prendre mon véhicule et chaque trajet pour aller au travail relève de l'angoisse.

J'aimerai avoir le témoignage de personnes étant sevrés ou en pleins sevrage, pour pouvoir m'orienter, me rassurer (ou pas haha !!).

Je vous souhaite à tous une agréable journée et de beaux projets en perspectives.

2 réponses

Olivier 54150 - 17/08/2022 à 11h27

Bonjour nenette90

Ma petite histoire pour t'encourager et dire que c'est possible

Je fumais plus de dix joints par jour depuis des années... Mes tentatives d'arrêt était vaines. Je ressentais bien que je passais à côté de qqc avec le cerveau rempli de thc en permanence.
En 2014, c'est arrivé... Trois mois de retrait de permis, moins 6 points et 800€ d'amende.

Sur le coup, c'est cauchemardesque bien sûr, mais très vite j'y ais vu une belle opportunité pour en finir avec cette vie brumeuse.
Médecins, traitement de choc, quelques semaines d'arrêt maladie et en trois mois tout est rentré dans l'ordre.

C'est une nouvelle vie car au-delà du produit qui disparaît je suis passé par moulte remise en questions.

Le truc, c'est vraiment de mettre une croix dessus. Car en 2018, dans un état émotionnel pitoyable j'ai retenté. Oui ce joints m'a fait du bien sûr le coup mais en quelques semaines j'étais déjà à 6 par jour.

C'est suivant le personnes mais la dépendance peut vraiment être très forte, c'est mon cas. J'ai compris avec cette rechute.
Là, j'en suis à cinq mois sans rien, et juste pouvoir conduire sans la boule au ventre c'est magnifique.

Le thc s'accumule dans tous le corps, donc le sevrage est très long, en tout cas pour moi.
Avec trois joints par jour tu peux être encore positif trois semaines après l'arrêt... Y a pas vraiment de règle, c'est suivant les organismes...mais le risque est bien là.

Un p'tit joints ça fait pas dmal ! Mouais !
Je crois que c'est une plante très vicieuse et pas mal sous-estimé.
Beaucoup d'idées reçues sont à remettre en question lorsqu'on décide d'arrêter.

Ma petite ville et rempli de police et de contrôle, quand ils m'arrête, me fouilles, me test (presque systématiquement depuis 2014) je ne manque pas de les remercier car c'est grâce à eux que j'ai arrêté...ils pensent que je me moque d'eux... c'est mon petit plaisir

C'est difficile au début mais sois sûr qu'avec le temps, quelques semaines, quelques mois on vie très bien sans.

Je préfère témoigner que de donner des conseils, mais quand même, juste un:
ne pas compenser avec l'alcool
L'addiction à l'alcool est carrément atroce.

Allez, courage et merci pour ton témoignage.

Au plaisir de te lire.
Oliv.

Profil supprimé - 17/08/2022 à 23h16

Bonjour Olivier 54150,

Tout d'abord merci de votre retour, il est très encourageant.

Après bientôt une semaine de sevrage je retrouvre également la "forme" et une certaine lucidité.

Mon conjoint est "clean" aussi depuis une semaine.

Ce qui est rassurant c'est qu'il prends cette punition comme une délivrance.

Il me dit être soulagé car il aura fallu ces événements pour lui donner le déclic.
Ces derniers jours ont été pénibles pour lui (peu de sommeil, beaucoup d'angoisses et pas mal de problèmes de tensions) mais il tient le coup.

J'essaye de le rasurrer comme je peux et d'être à ses côtés.

Il continue d'aller travailler car ça lui change les idées de voir du monde et de pouvoir se défouler de toute sa nervosité.

Le plus compliqué reste le soir, ou il faut combler ces habitudes des petits joins avant de dormir ... Mais nous tenons le coup !

Il m'a dit être embêter d'être fiché à vie dès qu'il sera contrôlé car il aura également un contrôle systématique de stupefiant, ce qui rejoint votre témoignage.

Je lui ai expliquer qu'à partir du moment où il n'avait plus rien à se reprocher il pourront toujours chercher.... Il ne trouveront rien. Il n'y a pas eu d'accidents ni de morts donc Il faut voir le côté positif tout comme vous l'avez mentionné.

Pour l'instant il a récupérer son permis jusqu'au verdict mais une fois que sa punition sera passer ce ne sera qu'un mauvais souvenir.... Ou le début d'une nouvelle vie.

Belle soirée et au plaisir de vous lire.