

MON SEVRAGE CANNABIQUE : UN ENFER LONG... TROP LONG (+ D'1 MOIS)

Par LCH_02 Posté le 02/02/2023 à 15h29

Bonjour à tous. (Je vais essayer d'être concis mais l'histoire est longue)

J'écris ici car je ne suis vraiment pas bien du tout et j'aimerais trouver des personnes ayant vécues la même expérience que moi ou quelque chose d'équivalent.

J'ai, depuis mes 15-16 ans (j'en ai 23 maintenant), été un énorme consommateur de cannabis :

- Commencé au lycée pour se trouver des amis
- Environ 5 à 10 grammes par mois au début puis beaucoup beaucoup beaucoup plus par la suite (Environ 30 grammes par mois + D'autres drogues plus dures en plus petite quantité et surtout dans le cadre de soirées)
- J'ai commencé à diminuer ma consommation et à ne plus fumer du tout de tabac suite à un pneumothorax en 2021 qui m'a fait prendre conscience que tout pouvait s'arrêter très rapidement mais j'ai comblé ce manque d'effets par l'alcool en quantité conséquente.
- J'ai terminer à 10g par mois fin 2022 avec une consommation presque chronique d'alcool (Dernière consommation au nouvel an pour tout)

En réalité je suis dépressif, anxieux et j'ai du mal à me trouver des amis depuis très longtemps, ce qui explique mon envie de consommer pour rentrer dans des cercles et se faire plus facilement des "amis".

Durant ma consommation j'avais déjà remarqué des choses bizarres comme de la paranoïa, des idées bizarres, des pétages de plombs ridicules et d'autres qui me faisaient carrément changer de personnalités d'un seul coup.

J'ai lu que le cannabis peut-être une véritable béquille "psychique" pour le cerveau et j'y crois.

Quelques jours avant mon arrêt définitif j'ai eu un élan de dépression car je me suis rendu compte que la personne que je voulais être plus tard et que les objectifs que je voulais accomplir étaient totalement incompatibles avec ma consommation et mon mode de vie.

Depuis que j'ai tout stoppé j'ai traversé l'enfer (vraiment) :

- Nuits horribles
- Cauchemars à répétitions avec des choses vraiment chelous mais genre inimaginables
- Psychozes (Voix qui ne s'arrête jamais me disant que je suis malade)
- Douleurs musculaires et articulaire (Dos / Mains / Bras / Jambes exténuées constamment)
- Etat dépressif et anxieux généralisé
- Apparition de TOC
- Perte de toutes sensations et de tous les sentiments possible (Libido / Joie / Bonheur / Appétit ...)
- Mémoire ultra déféctueuse alors que pendant ma consommation ça allait vraiment mieux que là (J'ai réussi à arriver en Master 2 avec des notes plus que correctes mais maintenant impossible de me concentrer et d'être performant intellectuellement)
- Baisse de la vue (Ça peut être normal car j'ai toujours été un énorme joueur donc j'ai passé un temps fou sur les écrans pendant des années)
- Et j'en passe malheureusement

En fait depuis que j'ai arrêté j'ai vraiment l'impression d'avoir une démence. J'ai tout fait :

- IRM
- Test de mémoire (cognitif / comportementale etc...)
- Prise de RDV chez des spécialistes

Les spécialistes, les examens et le test m'ont décelés un seul truc, un gros trouble mnésique (en gros on me dit quelque chose, je n'arrive pas, 5 minutes après à le répéter mais si on me donne un indice je m'en souviens directement, c'est un problème de récupération de l'information).

Je n'arrive pas à me sortir de la tête cette idée de maladie sachant, en plus, que durant la journée mon anxiété et mon stress ne font que d'augmenter progressivement et à la fin : j'ai du mal à lire car je veux aller trop vite, à trouver mes mots et à me repérer dans le temps...

Cela fait un mois et presque aucun symptôme n'a disparu malgré les différents traitements. il est vrai que c'est moins fort qu'au départ mais c'est toujours là... En plus de cette espèce de pensée qui me dit constamment que je suis malade et qui, dès qu'il y a un petit oubli ou autre, me hante de plus belle.

J'aimerais savoir si le sevrage cannabique peut créer ces situations car essayant de me renseigner sur le sujet je n'ai rien trouvé qui ressemble à mon expérience... J'ai l'impression que les différentes recherches se basent sur du cannabis faible en THC alors que maintenant il est entre 20 et 30%.)

C'est un véritable enfer que je traverse et c'est pareil pour mes proches, c'est terrible. Je veux juste trouver une solution et / ou avoir une réponse car j'en ai marre d'être comme cela. Le CSAPA et les autres organismes ne font que m'écouter mais ne trouvent aucune

solution.

Je suis vraiment au fond du gouffre, j'ai besoin d'aide.

Merci à tout ceux qui seront arrivés jusque là.

16 RÉPONSES

Moderateur - 03/02/2023 à 14h16

Bonjour LCH_02,

Merci pour votre long récit, merci pour votre confiance.

Je suis désolé de lire que cela soit difficile pour vous. De fait je crois que votre souci principal est l'anxiété, dont découle beaucoup d'autres symptômes que vous pouvez avoir.

Avez-vous pu sérieusement parler de cette anxiété avec un psychiatre (de préférence) ou un médecin ? Je vous y encourage. Prenez-vous un anxiolytique ? Cela pourrait peut-être vous aider transitoirement.

A côté du soutien médical vous pouvez faire un certain nombre de choses pour vous attaquer à votre anxiété :

- arrêtez de vous "focaliser" sur l'idée que vous êtes malade car c'est une pensée.... qui vous rend malade ! Vous avez des symptômes mais votre "maladie" c'est surtout le stress et l'anxiété
- chassez justement les sources de stress autour de vous et qui viennent de vous. Ce qui vient de vous notamment c'est par exemple le fait d'être trop attentif et interprétatif de la moindre information pouvant confirmer votre théorie. Que ce soit en interprétant ce que fait votre corps ou en vous reconnaissant dans une description sur Internet. Certes il se passe des choses mais je vous recommande d'accepter qu'il se passe de choses avec votre corps et SURTOUT de faire diversion en vous occupant lorsque ces pensées arrivent. Il faut que vous cassiez le cercle vicieux des pensées stressantes qui vous stressent encore plus. Pour cela je vous conseille vraiment d'essayer de lâcher prise en "acceptant" et en passant à autre chose. Au début c'est particulièrement difficile mais vous allez voir qu'en relâchant la pression ce stress et les symptômes partiront plus vite, de plus en plus vite.
- Travaillez sur votre relaxation et votre détente. Apprenez des exercices de relaxation, de cohérence cardiaque et peut être aussi essayez de faire un peu de méditation. Vous trouverez tout ce qu'il faut sur Internet pour apprendre tout cela. Pratiquez régulièrement et vous aurez des effets. Pour la détente favorisez le fait d'avoir des activités qui vous plaisent et qui vous aèrent. Cela n'a l'air de rien mais la marche dans un cadre agréable ou encore le sport sont de bons supports pour vous soulager un peu. Mais sinon toute activité manuelle qui vous permet de faire quelque chose et d'être content de vous après est la bienvenue. Cela peut être de faire votre ménage comme de réaliser un objet. A vous de voir.
- enfin c'est vrai qu'être avec d'autres personnes aide à soulager le stress à condition que ces personnes n'impliquent pas pour vous un stress supplémentaire et vous soient bénéfiques. Plutôt que de chercher "à vous faire des amis" et pour cela à être "cool" en fumant du cannabis, je vous recommanderais dans un premier temps de vous joindre à une association (par exemple) qui vous plaît et d'y trouver votre place. Cherchez à faire quelque chose dans un cadre social et le reste viendra 😊 En tout cas il est important que vous ne restiez pas seul, cela va vous aider à "respirer", à moins tourner en rond.

Courage, venez nous raconter la suite !

Le modérateur.

Lok - 03/02/2023 à 21h32

Salut LCH 02,

J'ai 22 ans et consomme régulièrement du cannabis depuis 4 ans (5 si on compte l'occasionnel) à raison d'environ un joint par jour (plus le week end) mais un peu plus durant ma dernière année de consommation. Je devais fumer environ 2 grammes par mois voir un peu moins.

Je vis depuis 7 semaines (depuis mon arrêt de consommation) certains symptômes commun avec les tiens :

- Nuits horribles
- Cauchemars à répétitions avec des choses vraiment chelous mais genre inimaginables
- Etat dépressif et anxieux généralisé
- Apparition de TOC
- Perte de toutes sensations et de tous les sentiments possible (Libido / Joie / Bonheur / Appétit ...)
- Mémoire ultra défectueuse alors que pendant ma consommation ça allait vraiment mieux
- Baisse de la vue
- Difficultés de lectures
- Jambes exténuées constamment

Sont ceux que je partage avec toi.

J'ai également

- Sensations physiques très désagréable au niveau de la nuque et sur tout le crâne qui m'empêche de me concentrer
- Sensation d'être ailleurs constamment
- Confusion
- Trouble de la compréhension
- Difficultés à la planification de tâches

- Maladresse
- Sensation d'être dans le brouillard
- Impossibilité de se concentrer visuellement ou mentalement
- Sensations de ne pas arriver à avoir une pensée profonde, mais seulement une pensée superficielle

Comme pour toi mes symptômes se sont réduits mais ne sont pas partis pour autant, ce qui rend la situation extrêmement difficile à vivre et commence à me faire sérieusement perdre patience. De plus je remarque qu'il y a des hauts et des bas, certaines semaines passent mieux que d'autres, cette semaine par exemple a été horrible car je me suis dit que j'étais atteint d'une grave psychose invalidante. Ça m'a terriblement angoissé et le léger mieux que je ressentais depuis le début de l'arrêt de ma consommation s'est écroulé. Mais je suis entouré de bonnes personnes qui me font comprendre que ces sensations sont en grandes parties dû à mon extrême anxiété, anxiété que j'ai depuis toujours. C'est également probablement induit par l'état dépressif qui n'arrange pas les choses. Même si ça ne me guéri pas pour l'instant, se faire rassurer diminue les effets. Les différentes personnes que j'ai eu en face de moi ont remarqué que je restais cohérent dans mes propos et mes discussions, ce qui me rassure encore plus. Je pense que dans notre cas seul le temps et une aide psychologique/médicale pourront faire passer ces sensations. Il faut prendre son mal en patience.

Je te souhaite une très bonne chance et un bon rétablissement.

Unposcaille - 04/02/2023 à 12h21

Hello,

Je n'avais pas de compte mais je suis tombée sur ton message et j'ai eu envie de contribuer. Je ne sais pas ce qu'est vivre un sevrage cannabique, mais j'ai de l'expérience avec une anxiété et une dépression que j'ai ignorée pendant des années à l'aide de substances ou juste d'une très forte volonté de déni.

Ce que ça a fait, c'est que quand ça a pété, j'ai vraiment eu l'impression de devenir folle. J'ai eu des symptômes qui ressemblent aux tiens.

Je ne suis ni médecin ni addicto, mais je pense que ton sevrage est si difficile parce que le cannabis a été une sorte d'automédication pendant des années que tu as stoppée. En plus des pros et du centre addicto, je te recommande de voir un psychiatre qui pourra t'aider sur ces questions, te diagnostiquer et t'orienter.

Perso pour un sevrage et pour la dépression, en parallèle d'un traitement, c'est un centre dépendant d'une clinique psychiatrique où j'ai séjourné offrant des thérapies douces et non verbales qui m'a le plus aidé à avancer dans ces deux cas. Cela permet notamment de travailler le stress, mais aussi la mémoire et l'attention, plein de petits trucs qui font défaut mais qu'il est possible de retrouver. C'est remboursé par la sécurité sociale dans mon cas, peut-être peux-tu en parler à un psychiatre si tu en vois un pour voir s'il juge que ça peut être pertinent.

Bon courage,

SengaMayhtas - 04/02/2023 à 23h53

Bonjour,

Et merci pour le témoignage de LCH02.

Vous n'êtes pas seul.

Je vis le même genre de situation.

Le sevrage est extrêmement difficile pour moi aussi.

La réponse apportée par le modérateur me semble assez complète.

Toutefois pour tenir bon lors d'un sevrage, je pense qu'il faut se faire aider par des professionnels, alerter son entourage et ses proches si possible (parents, famille très proche, amis intimes).

Concernant le fait d'arrêter de faire une fixette sur la maladie probable d'anxiété, je suis assez d'accord, toutefois c'est qqch d'extrêmement difficile à réaliser quand on est dans cet état. Il faut réussir à se décentrer de la maladie, tout en l'acceptant, en regardant ailleurs. En s'accrochant dans le quotidien à de minuscules sources de bien-être. Par exemple une journée ensoleillée, une musique qu'on aime qui est diffusée. Et cultiver ces tout petits plaisirs qui multipliés seront source de bien-être à laquelle se raccrocher en cas de grosse crise dépressive. Se faire des petits plaisirs simples.

Pour y arriver on peut s'aider aussi de méditations pleine conscience : "accepter ce qui est", "les émotions douloureuses", "voir l'important", "le souffle"... Ces méditations sont disponibles gratuitement sur le net.

Elles m'ont personnellement beaucoup aidées.

Et puis parfois malgré toute la bonne volonté qu'on y met, on a l'impression de ne pas y arriver. Pourtant on y arrive, on est là à en discuter et à se donner de la force.

Comme on dit chez moi kimbé red.

Si je suis arrivée sur ce forum, c'est parce que moi-même je faisais une recherche sur les effets du cannabis avec mon traitement antidépresseur. Depuis des jours je dors où alors je suis en larmes. Constamment, épuisée.

Je t'envoie toute la force pour persévérer dans ton sevrage.

LCH_02 - 06/02/2023 à 09h44

Bonjour à tous.

Tout d'abord, mille mercis pour vos réponses et témoignages. Je suis vraiment touché par vos histoires et par vos encouragements.

Je suis encore dans un sale état mais j'avoue que parfois il y a du mieux, mais comme l'a bien expliqué Lok ces sensations de bien-être ou de repos sont bien souvent vite rattrapées par des phases où ça ne va pas du tout... Et mon état ne me fait qu'enregistrer les moments où ça va mal.

Je suis d'accord sur ce que vous avez tous exposés, le cannabis a du être un "calmant" et cacher la montagne de stress et d'anxiété que j'avais en moi et même, je pense, me cacher qu'en fait j'étais dépressif depuis bien longtemps.

Ça a du être une sorte de refuge. Un très mauvais refuge.

Le fait de m'être rendu compte il y a peu de temps que je me suis réellement gâché la vie avec cette m**** et que j'ai loupé énormément de choses n'a pas du arranger les choses au niveau de la dépression.

Je vais essayer de mettre en pratique tout ce que vous avez exposés :

- Arrêter de me focaliser sur une potentielle maladie / Réduire les sources de stress et casser la routine stressante en tentant de méditer ou de m'engager dans des causes me tenants à coeur (Merci Modérateur)
- Prendre mon mal en patience / me rendre compte que je ne pas le seul à vivre de tels symptômes ce qui peut me rassurer (Merci Lok - D'ailleurs j'espère que tu fus également rassuré en voyant mon témoignage, nous ne sommes pas fous, nous avons simplement besoin de temps et d'aides)
- Prendre contact avec un psychiatre et me renseigner sur des centres d'aide et de repos pour une potentielle thérapie (Merci Unposcaille)
- Réaliser que le quotidien peut apporter des sources de bien-être et même, parfois de plaisirs / S'accrocher car même parfois avec les efforts on peut avoir le sentiment de retomber au fond du trou (Merci SengaMayhtas)

Je tenais également à tous vous souhaiter bonne chance dans votre quête, quelle qu'elle soit. Soyez forts et patients. Nous allons tout faire pour tous y arriver et surtout si vous n'allez pas bien et si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à en parler, que ce soit ici ou à des professionnels.

Ça m'a vraiment fait du bien de voir tous vos témoignages et d'échanger avec vous. Vous avez pris le temps de venir ici et de mettre un message afin de me rassurer ou de m'orienter, cela montre que vous êtes tous de bonnes personnes et que vous devez et méritez d'aller mieux.

Force à vous tous encore une fois et comme l'a si bien dit SengaMayhtas "TIENS DROIT face à l'ADVERSITÉ" - > Moi de mon côté je vais tout faire pour m'en sortir et je viendrais répondre à vos potentiels autres messages et vous raconter comment ça se passe dans le futur.

SengaMayhtas - 06/02/2023 à 10h12

Bravo LCH!!!!

Remercie toi de prendre si grand soin de toi.

Lok - 08/02/2023 à 14h50

LCH_02, je ne vais pas te mentir, tu es la première personne que je vois mentionner sur le forum de tels symptômes, qui plus est, les mêmes que les miens alors oui ton post m'a beaucoup rassuré.

Les réponses que je lis également me rassure énormément, d'ailleurs merci au modérateur, à Unposcaille et à Senga Mayhtas.

Je suis tombé par pur hasard sur cette discussion en cherchant un post que j'ai écrit il y a deux semaines sur mon sevrage THC. Tout ça car le lendemain j'avais rendez vous chez le médecin pour parler de ces horribles sensations qui pourrissent la vie et que pour ne rien oublier (comme je l'ai dit je souffre de gros troubles de l'attention, de confusion et troubles de la mémoire en ce moment), je voulais tout écrire et le lire pour le rendez-vous. Résultats au final, j'ai passé une partie de ma soirée à répondre à ton post avec lequel enfin, j'ai trouvé une affinité. Je viens justement sur ce rendez vous. Suite à la lecture de mon pense bête de 500 mots et de quelques questions, la médecin qui m'a osulté pense elle aussi (en plus de mes proches, d'une écoutante de Drogue Info Service, du CSAPA, et d'un autre médecin) que je souffre d'angoisses et me conseille, comme l'a précisé le modérateur, d'accepter d'être une personne angoissé et de laisser filer pour que mes symptômes disparaissent plus vite. Pour pouvoir y arriver plus vite, elle m'a aussi conseillé de m'entourer d'une aide psychologique. Pour moi, 7 semaines ça faisait long pour des symptômes pareil, elle m'a dit qu'elle n'était pas alarmée par mon état et n'a pas juger nécessaire de me prescrire de médicaments. Cependant même avec cela j'ai du mal à relativiser. J'ai besoin d'un avis de spécialiste tel qu'un psychiatre pour faire un bilan qui m'aiderai à avancer, je n'ai jamais l'impression de faire comprendre l'entièreté du problème quand j'en parle. Donc prochaine étape, contacter un pro du cerveau !

Comme pour toi je n'arrive pas à assimiler les moments où ça va un peu mieux et c'est pour cela qu'il est important quand tu en as de les écrire quelque part en mentionnant la date, l'heure, dans quel cadre tu es, et tes sensations. Ça peut paraître enfantin, comme un journal intime des bonnes sensations mais ça va te permettre de savoir quand tu vas bien et dans quelles conditions tu étais à ce moment. En lisant ça, ça va peut être te faire relativiser sur ta situation. Quant à la baisse de ta qualité de vue, comptes-tu prendre un rendez vous chez un ophtalmo ? Je pense y aller car je me demande si ce n'est pas une des sources du mal-être que l'on vit.

Ton enthousiasme dans ta volonté de rétablissement réchauffe les cœurs, tu y arriveras c'est sûr il faut juste accepter la situation se faire aider et patienter le temps qu'il faut. J'espère que tu auras l'occasion de nous faire découvrir les étapes de ta guérison par le biais de ce fil de discussion, en attendant je te souhaite une très bonne chance et de vite reprendre des forces !

À bientôt j'espère !

Jdht - 18/01/2024 à 20h59

Bonjour,

J'ai 21 ans et je me reconnais énormément dans les symptômes que vous ressentez. Concernant le fait de me sentir fou, à par, de plus pouvoir être quelqu'un de "normal". j'ai perdu toute confiance en moi et au niveau de la mémoire, je n'arrive plus à me rapeller d'énormement de choses. Je déprime constamment, la vie n'a plus de saveurs. J'ai l'impression de passer à côté de la vie. Je dois réapprendre à être avec des personnes avec qui j'étais avant. J'ai l'impression de redécouvrir mes amis et d'avoir oublier tous les moments qu'ont a passé ensemble. Perte de joie, je ne rigole plus alors que rigoler était la chose que je préférait faire. J'ai vraiment l'impression d'être touché au niveau du cerveau.

J'ai vu vos messages datant de début d'année 2023. Je voudrais savoir comment vous en sortez vous et quels conseils avez vous à donner ?

J'ai pris rdv chez le médecin, il m'a parler d'anti-dépresseurs, est ce une bonne chose ?

Lok - 23/01/2024 à 18h04

Bonjour Jdht,

Il y encore 6 mois j'étais encore en grande souffrance psychique et je ne souhaitais qu'une chose : mourir. Comme j'ai dit plus haut dans ce fil, j'avais des symptômes horribles qui m'empêchaient de faire plein de choses. J'ai du arrêter mes études à cause de ça, je ne pouvais pas me concentrer et je me sentais complètement hors de la réalité. J'ai vécu la pire année de ma vie l'année dernière, je ne pensais sincèrement pas m'en remettre et pouvoir être de nouveau heureux un jour. Pendant quasiment toute l'année je me suis isolé, j'ai souffert psychiquement, j'ai même voulu me démerder pour aller en Belgique pour avoir droit au suicide assisté. Dans ma détresse j'ai demandé une hospitalisation qui ne m'a franchement servi à rien, elle à même empiré les choses dans mon cas. Mais par la suite j'ai été suivi par un psychiatre et une psychologue de qualité qui m'ont aidé par les médicaments et la psychothérapie. Ça fait maintenant 6 mois que j'ai ce suivi et depuis il y à eu une ÉNORME évolution. Avant je souffrais tellement que j'étais vraiment extrêmement pessimiste en me disant que je ne pourrai jamais m'en remettre, que mes symptômes étaient beaucoup trop intense pour travailler ou pour faire quoi que ce soit. Je n'arrivais même plus à me concentrer sur une discussion ou une vidéo et je parlais peu parce que je me sentais trop mal. Mais maintenant je sors avec des amis, j'ai envie de bouger, je suis+ motivé, et je recommence doucement à ressentir du plaisir. Mais je peux te garantir que j'étais persuadé que j'étais foutu. Faut du temps c'est tout, le temps que ton cerveau passe à autre chose et selon les gens ça se fait plus ou moins vite. Mais je te garantie que ça va aller mieux. Moi je suis sous anti dépresseur et je pense que ça marche. Si ton médecin t'en parle c'est qu'il y a une raison, fait confiance.

Je te souhaite bonne chance dans ton rétablissement mais je suis sûr que tu vas aller mieux.

Lok

nodatac - 28/01/2024 à 11h13

Bonjour LCH_02,

Je suis absolument convaincu que tu es sur le bon chemin...cela sera encore peut être un peu trop long pour toi, mais c'est tout à fait normal..

Reste courageux comme tu l'es, tout ça sera bientôt une période de ta vie qui sera loin derrière toi.

Je suis sincèrement épaté par ta détermination à vouloir avancer. C'est elle qui doit être le moteur de tout le reste.

Je ne suis pas assez expert pour te répondre médicalement parlant donc je laisse le soin à des personnes compétentes de répondre à tes questions plus "techniques"

Je voulais juste t'apporter mon soutien et te dire à quel point c'est beau de te lire.

Sans t'en rendre compte, tu as déjà fait un long chemin !!!

Je viendrai chaque fois lire ton avancé, en attendant, portes toi bien !

Ayden91 - 02/08/2024 à 06h05

Bonjour tout le monde,

Vos recit m ont beaucoup touché, j'admire votre sens du partage et je trouve que vous avez une conscience de vous même qui est incroyable. Jamais je n aurais osé me dévoiler comme cela. Mon histoire est similaire à la votre et comme ça fais 1 ans que vous avez écrits, je me permet de vous relancez pour savoir où en êtes vous.

Vous m avez fais réalisé une chose c est que nous psycotons beaucoup car peu de gens peuvent écrire comme vous le faites être en Master, aller voir le médecin, reconnaître ses faiblesses.

Mais bon je pense qu il est plus facile d'admirer les autres que soit même.

Je vais vous partagez mon histoire avec cette drogue.

Tout d abord j ai commencé à une période de ma vie où tout allait bien le cannabis pour uen personne comme moi très actif, qui vis à

2000 m à fait beaucoup de bien, m as permis de me centrer sur moi même. Chose que je n ai jamais pu faire à cause de problème familiaux.

J'ai toujours eu énormément d amis, de copine et j avais une certaine aisance social qui m a ouvert beaucoup de porte.

Mais ai fils des années les briques ont commencé à tomber 1 par 1, de moins en moins d amis, une famille qui a éclaté, j ai arrêté mes études et en plus avec le covid, socialement ça a été très dure. Voulant me reprendre en main j ai arrêté en mars 2023, mais comme vous j ai eu l impression que ma vie été mieux avec le cannabis.

Durant cette période de sevrage, j ai eu de la dépersonnalisation, des crises d angoisse, de l anxiété et du stress quotidien. C est comme si je n étais plus moi même et je ne voyais pas le bout du tunnel.

Comme vous j avais l impression d être fou, je n avais goût à rien, plus de plaisir, plus de libido, plus de passion, en sommes une dépression sévère.

Alors que je pensais que tout allait s arranger petit à petit avec l arret du cannabis enfaîte tout à empiré alors j ai repris en janvier 2024.

Plus de stress, grosse baisse de l'anxiété, je ne me sentais plus seul mais j'avais conscience que je retardé le problème et que cette voie était la voie de la lâcheté, mais la j ai arrêté depuis 2 jours et je suis déterminé à arrêté une fois pour toute mais j ai peur que tout cela recommence donc j aurais aimé savoir où en vous en êtes ?

Sunti - 07/08/2024 à 01h36

Tout d'abord merci à tous pour vos témoignages, cela fait quelques jours que j'ai entamé mon sevrage et que je lis plusieurs posts, c'est d'une grande aide pour comprendre ce que l'on peut ressentir.

Ayden91 : comment vas-tu ? Ton sevrage est encore en cours ?
Tu as tout mon soutien.

Pour ma part, j'ai envie de vous proposer mon témoignage afin de pouvoir, je l'espère, en aider certains, mais aussi et surtout, sans vous mentir, m'aider moi-même avant tout.

Ma femme me dit souvent que j'ai du mal à confier mes sentiments et mon anxiété, il est vrai, je vais donc tenter cet exercice avec vous par l'exposé de ma vie et de ce qui m'a conduit à vous la raconter brièvement, sans jugement je l'espère.

Mon histoire problématique avec le cannabis a commencé fin 2019 avec le décès de mon grand-père qui était l'exemple que j'avais de la réussite simple.

D'abord, je dois vous avouer que je pense tout de même avoir un terreau fertile à mon anxiété et ma dépendance : père alcoolique et drogué mais aimant / mère distante et ayant du mal à dire ses sentiments.

Un divorce (9 ans) très conflictuel (prononcé à 16 ans) qui m'a renfermé sur moi-même et les jeux vidéos afin d'éviter le conflit.
Un départ de chez ma mère (11 ans) défaillante vers chez mon père, aimant, mais défaillant aussi dans des conditions de vie/logement compliquées (local commercial sans cuisine ni douche).

Première cigarette/joint/bad trip l'année de ma 5eme avec un décrochage scolaire commençant doucement à cause du harcèlement (1 pantalon et 2 t-shirt pour la semaine ce n'est pas suffisant en collège privé) - début de la consommation croissante de tabac - consommation occasionnelle de cannabis - aussi subi l'ablation d'un testicule me renfermant davantage sur moi-même.

Première grosse cuite en 4eme et décrochage scolaire encore + important suite à un changement d'établissement avec encore du harcèlement (être un petit blond aux yeux bleus ce n'est pas suffisant en collège public)
Je passais mon temps dehors avec de mauvaises fréquentations de 5-10 ans mes aînées.

Pas de redoublement grâce à une compréhension de mon principal et validation du brevet des collèges.
S'ensuit une conseillère d'orientation qui me bazarde en lycée professionnel dans lequel je ne me sentais pas à ma place - j'ai subi ce cursus en me renfermant encore plus sur les jeux vidéos et les écrans avec peu de relations sociales.

Puis, je ne savais pas quoi faire mais, ayant toujours eu la certitude d'avoir un cerveau bien formé, je me suis dirigé vers une licence en droit.

Le fin du premier semestre de ma troisième année, 2 jours avant les examens, mon téléphone sonne et j'apprends que mon grand-père, inconscient, est hospitalisé et qu'il m'est impossible de me rendre à son chevet en Corse sous peine d'être défaillant à mes examens, que je compose donc.

La veille de la fin des examens, je sors de ma composition et un proche m'avait laissé un message, je le rappelle et il m'annonce le décès : là tout s'écroule et j'ai l'impression de chuter sur moi-même, de m'effondrer intérieurement.

Les funérailles et les fêtes de fin d'année ont lieu puis il faut retourner à la normalité, reprendre la fac et ce quotidien mais sans ce phare pour me guider.

C'est là que fumer du cannabis a eu, je pense, un tout autre sens pour moi. Il ne s'agissait plus de se défoncer, d'oublier les problèmes quotidiens, légers ou tracasseries, mais de maquiller le départ subi d'un proche, d'atténuer les sentiments douloureux.

2 semaines après, ma consommation n'a cessé de croître, de 1 à 2 joints occasionnels le week-end j'étais passé à 1-2 journaliers sans m'en rendre vraiment compte, pris par la continuité de ma vie et mon déni sur le décès subi.

2 mois après, j'ai subi un accident de la route non responsable à moto qui m'a laissé un traumatisme à la jambe

1 mois après l'accident : mars 2020, 1er confinement Covid alors que je devais reprendre la faculté, voilà 3 mois que je ne sors quasiment plus que pour aller chercher ma consommation, je m'isole à l'extrême, m'enfermant avec ma mélancolie, mon ordinateur et Marie-Jeanne.

Je finis ma licence dans le bordel global que tout le monde a pu connaître du premier confinement, mes sorties ne se limitent qu'à aller chercher ma consommation avec le stress de la fausse attestation.
Une fois la besogne faite, je m'enferme jusqu'à ce que je sois à court.

Passant l'été à travailler en saison en Corse, je loge chez ma grand-mère endeuillée, l'on s'épaule et je ne consomme quasi pas.

A la rentrée 2020, je démarre un master droit en alternance dans la finance, nouvelle année dans une nouvelle ville, l'été avec ma grand-mère m'ayant reboosté j'ai de nouveaux des rêves et je les place dans mes études inespérées quelques années plus tôt.

En octobre, le second confinement. Je me retrouve isolé, loin de mes proches, dans une ville que je ne connais pas. Je me fournis pensant, après quelques semaines d'arrêt, que cela allait être anodin.

Les semaines suivantes, ma consommation devient vraiment incontrôlable, j'enchaîne les joints de trop pour éviter de me réveiller et d'avoir à penser, à réfléchir, à subir les assauts de mon cerveau.

À côté de ça, ma défonce me donne de grosses fringales, je commence à développer des troubles alimentaires en me nourrissant quasiment que de (trop) de junk food ; j'ai complètement arrêté le sport et j'allume mon premier de la journée, dans mon lit, avant même que mon premier cours en distanciel est commencé ; les jours de travail, je rentre vite pour arrêter de penser et fumer, je fume du tabac la journée.

J'ai des douleurs chroniques à l'estomac, vais à la selle 10x/jour et n'arrive pas à m'alimenter sans substance.
Ma jambe me fait mal car je ne peux pas convenablement réaliser ma rééducation dans l'état mental dans lequel je suis.

Lors de l'été 2021, je tente d'arrêter en compensant avec une consommation excessive d'alcool, de CBD et de tabac, j'ai l'impression de voir mon père, je craque et ne tient que quelques semaines avant de replonger dans le THC.

Fin 2021, je rencontre ma compagne, elle sait que je suis fumeur, ne désire pas que j'arrête pour l'instant mais que j'y réfléchisse pour l'avenir, je note.

Je finalise mes études, ne trouve pas d'emploi me convenant et me tourne vers une formation certifiante dans mon secteur d'activité que je valide début 2024

Pendant ce temps, ma consommation fait le yoyo, les moments où je suis à sec, je me tourne vers le CBD ou le tabac pour compenser mais mes barrières cèdent, seul le THC me permet de maintenir ce semblant de bonheur.

Les moments où je m'arrête de consommer ? Je suis détestable, dépressif, ailleurs, chaque phrase de ma compagne est prise comme un reproche, j'ai l'impression qu'elle ne comprend pas ce que je vis même si je suis responsable de ma dépendance.

Quand je suis seul, mes larmes coulent lorsque je me perds dans mes pensées sans pouvoir les accrocher ou, a contrario, je suis capable de déconnecter des heures sans bouger et ne rien faire, comme si mon esprit était ailleurs, végétant.

Mi-juillet, j'ai connu un bad trip m'ayant laissé mal et fait réalisé que je ne pouvais plus continuer sur cette pente descendante, j'ai donc arrêté le THC depuis, en compensant avec un peu de CBD (arrêt il y a une semaine) et du tabac (arrêt hier)

À ce jour, j'ai repris la cigarette électronique avec un taux de nicotine moyen.

Je n'ai pas d'appétit, des tremblements, une libido inexistante, des migraines, des envies de vomissement, des douleurs abdominales, l'impression d'être déshydratée et des selles fréquentes comme à chaque moment où j'ai tenté de me sevrer ; mais je pense qu'il est nécessaire d'affronter cela pour éviter de redémarrer ce cercle vicieux de la dépendance.

Je n'ai toujours pas trouvé d'emploi et mes droits expirent le mois prochain, j'ai peur de l'avenir et de retomber dans mes travers.

Merci de m'avoir lu, en espérant que mon témoignage puisse aider certains d'entre vous, comme j'ai pu l'être.

Ayden91 - 07/08/2024 à 08h59

Salut senti, le sevrage se passe très bien. Ce qui m'étonne pas d'angoisse pas d'anxiété. Je prends des médicaments à base de plante pour dormir ce qui aide énormément à tenir car quand la fatigue est là, ta motivation ne l'est plus.

Je prends aussi du millpertuis une plante utilisée en Chine c'est un mini antidépresseur qui me fait énormément de bien, c'est naturel et sans risque.

J'ai une sensation de vie que je n'ai pas eu depuis très longtemps.....

En tout cas merci de t'en soucier.

Peut être aussi que le fait d'en parler ça m'a aidé, parfois l'acceptation et le non contrôle juste être vrai ça fait du bien. Ton histoire m'a endormi touché, mon père et ma mère sont exactement dans la même situation que t'es parents.

Mais je voulais avant tout te remercier de ton partage, tu as eu raison. Tu vas aider les autres avec ton témoignage, donner une partie de soit c'est le plus beau des dons donc n'hésites surtout pas à partager.

Un message comme ça dans la nuit est un appel à l'aide, ça m'a fondu le cœur, crois en toi essaye de te sevrer. Pense à toi tu le mérites, tu mérites d'être heureux tu es un gars avec pleins de ressources, tu vas y arriver. J'en suis convaincu. Prends soin de toi ...

Napo27 - 07/08/2024 à 17h51

Bonjour à tous,

Je me lance aussi dans le sevrage du cannabis et du tabac. Pour faire rapide, j'ai 46 ans et je fume la clope et le shit depuis mes 15 ans, tous les jours.

Cela fait maintenant une dizaine d'années que, pas une journée, sans exception, n'est passée sans joint. Depuis mes quarante ans environ, grosse difficulté de sommeil, je n'arrive pas à m'endormir donc je me lève et fume 2 joints, je me recouche mais je ressens comme une sensation d'impatience des membres, obligé de me lever à nouveau et de refumer 2 joints et cela, 3 ou 4 fois dans la nuit. Je ne dors quasiment pas, mon cerveau est tout le temps en ébullition, je me lève pour aller au boulot sans réveil et sans être fatigué qui plus est...! Il m'arrive de m'endormir 1 heure après le boulot et la nuit, rebelote... Impossible de dormir.

Je suis actuellement en vacances à l'étranger et j'ai décidé d'arrêter, le tabac comme le shit. Je n'ai pas fumé de joint depuis 4 jours, alors que je peux m'en procurer. Je me sens mélancolique et triste et depuis 24 heures, je n'ai pas touché à une clope non plus... je suis bien décidé à poursuivre mes efforts mais quand je lis tous les témoignages de sevrage, j'ai peur de ne pas avoir la volonté nécessaire quand je serais à nouveau chez moi... En effet, toutes mes activités sont accompagnées de cannabis. Les devoirs avec mes enfants, l'exercice de ma passion (la musique), les sorties en famille, bref, j'en ai besoin pour apprécier la moindre activité...

Quand je vais bosser ou que je sors, je ne pense qu'au soir au moment où je vais fumer un joint... Je précise que je ne fume jamais le matin avant d'aller au boulot. J'aimerais ne fumer que 1 ou 2 joints le soir mais mes difficultés d'endormissement m'en empêchent... Quand je lis qu'il faut des mois voir plus pour ne plus ressentir le manque, ça me fait peur....

Loydi - 15/08/2024 à 17h14

Salut à tous ,

Je fête mon mois de sevrage (commencé le 14 juillet la fête du pétard)

J'avais passé un mois de defonce intense (filtré/zamal et tout ce qui se trouve au dessus de la norme et ce du matin au soir) bon c'était les vacances et je commençais à virer à la dépression suite à un surmenage.

Aujourd'hui ça va quand même mieux hormis les sensations de fourmillements et des petites douleurs inter costales de temps en temps, et quelques moments des pensées en vitesse x2 mais ce qui m'a un peu troublé depuis quelques jours c'est que je me réveille à 5h le matin avec l'impression que le cerveau ne s'est pas reposé , je pense à tout et rien en même temps avec un peu la nausée et le ventre brassé.

Il y a 3 jours j'ai eu une grosse perte d'appétit et le lendemain j'ai vomis, mais vu que j'avais rien dans le ventre je pense que c'était plutôt des spasmes.

Tout ça avec une grosse sensation d'angoisse à me demander si j me n'avais pas un truc mais avec la dose de cheval que je me suis infligé je pense que cela peut avoir un lien, (et logiquement j'ai augmenté le clope)

Je voulais savoir où vous en êtes de votre côté car malgré les épreuves à surmonter, ce groupe fait un bien fou

J'avais posté en début de sevrage sur le post (sevrage cannabis / rechute compulsive) pour ceux qui veulent les détails de ce que j'ai pu traversé) mais le bilan de tout ça s'avère être une bonne leçon de vie.

J'ai vu un hypno qui m'a initié à l'EMDR et qui m'a demandé de noter les choses positives quotidiennes et de détourner le négatif ce , qui m'a apaisé un peu le stress + j'ai essayé de prendre soin de moi malgré que je manque encore de positivité.

En espérant que la contribution soit une source de motivation , je souhaite à tout le monde de passer de bonnes vacances et d'apporter une énergie autour de vous.

Force

Aqr38 - 07/10/2024 à 22h27

Salut à tous !

Et merci de répondre à certains des questions.

J'ai arrêté plusieurs fois et j'ai repris plusieurs pour des raisons stupides..

cette fois ci cst la bonne, j'ai passé les 30 ans et je considère plus fumer comme un plaisir mais comme une contrainte ..

j'enchaîne les blessures sportives ou même physique.

J'ai décidé d'arrêter car je vais me faire opérer la semaine prochaine, rien de bien grave, mais de nature très anxieux , je vis un véritable enfer .. 32 jours sans fumer et j'ai l'impression d'être malade ou d'avoir des problèmes de santé.. pourtant les symptômes n'étaient pas si horrible au début, aider par des anxiolytiques les 5 premiers jours.

Je dors peu, des rêves assez intenses, des terreurs nocturnes, et une impression de mort constante, sans oublier des maux de tête, douleurs dos, poitrine ect ..

je suis en permanence hyper stressé, je peux plus faire du sport et l'approche de l'opération et de meurs me stress en plus haut point, c'est une opération d'hernies inguinales bilatérales, opération que j'ai déjà eu et je sais à quoi m'attendre.. pas forcément le plus agréable mais je pense que mes angoisses sont exacerbés par mon sevrage..

les médecins ne veulent pas m'en prescrire et je dois attendre la semaine prochaine, avec une angoisse constante. Même si je sais que je serais incapable de dormir les deux jours qui précèdent l'intervention.. la meurs de l'anesthésie et de la galère ..

Avec ceci j'ai aussi fais un effluvium telogene, je perds par poignés mes cheveux, merci le stress et ça rajoute un peu plus d'angoisse..
hâte de pouvoir voir la fin de tout cela, le sport me manque et j'en ai encore pour un moment ..
Jc'est la troisième fois que j'arrête, je sais que cela la bonne ! Mais c'est la première fois que je suis autant en galère..

J'ai envie de retrouver une santé, de pouvoir vivre de nouveau et essayer de rattraper tout ce temps perdu à être une locque, le chemin est encore long .. et j'me demande quand j'arriverai à me passer de tous ces soucis qui aujourd'hui me ronge.
J'attends de me faire opérer et je pense prendre rdv afin de m'aider aussi dans cette démarche, certainement avec une cure d'anxiolytiques sauf si on trouve mieux à me proposer..
je voulais me soigner physiquement avant mais j'ai un peu trop négligé le côté mental et bien être.

Merci à vous en tout cas ! Et ne lâchez rien
