

Forums pour les consommateurs

# 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
- Psychoses (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 défectueuse 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.

## 31 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 Mayhatas.

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 oublié 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 énormement 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.

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 tes 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 soi c'est le plus beau des dons donc n'hésite 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 rongent.

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

Moulaking - 04/01/2025 à 14h08

Salut, je m'identifie assez bien dans l'histoire de LCH et de LOK au niveau des symptômes ressentis : angoisse toc etc

J'aimerais vous raconter mon histoire, je vous préviens je m'appête à écrire un énorme pavé !

J'ai eu 22 ans la semaine dernière et ai commencé à fumer des clopes et des joints avec un groupe de potes en 3ème l'année 2016/2017, je me sentais thug lol, c'était excitant , cette année la ça restait occasionnel même si de plus en plus je cherchais à avoir des cigarettes et vraiment rarement je me faisais des pers, puis l'année suivante en seconde donc je me suis mis en couple avec une fille du lycée elle fumait et m'avait eu un 10 g a un bon prix : je m'étais gaze le crâne sur les remontées mécaniques et c'était mais vraiment trop cool, c'est une expérience que j'ai tenté de reconnaître depuis mais sans succès, ça a vraiment été une expérience incroyable, bref. je m'en rendais pas compte mais c'était le début des ennuis, je tapais des crises sur ma copine, anxieux à l'idée qu'elle me quitte, c'est à dire que j'anticipais le moment où elle me quitterait j'imaginais ma détresse et ducoup plus d'une fois je lui ai dit je te quitte alors que je l'aimais vraiment comme ça hop c'est fait et on en parle plus, pas bête hein ?

La même année alors que j'étais toujours avec cette fille je faisais beaucoup de recherches sur les drogues dures : je voulais toutes les essayer, TOUTES, même les plus alambiqués, vous savez, ceux dont le nom est en fait la nomenclature chimique de la substance genre 3 mm c.

Passons.

L'été qui suit, donc le 27 juin 2018 (j'ai bonne mémoire) ma meuf me quitte, je suis ingérable, anxiété comme jamais auparavant, pression constante sur le plexus (la boule dangoisse) mais aussi étant de nature assez obsessionnelle je n'arrêtais pas de me ressasser le problème et le malheur que j'avais chaque seconde de chaque minute de chaque heure de chaque journée et c'est la que je suis devenu fumeur quotidien, un dix par jour soit 2,5 g par jour et à la fin de cet été j'avais pris un 25 g que j'avais quille en 1 semaine.

L'année 2018/2019 commence j'ai changé de lycée, je me suis fait renvoyer de mon lycée car trop d'absences (je séchais pour fumer des joints a 7h du matin) et dans mon nouveau lycée j'ai continué à fumer au même rythme, cependant à la fin de cette année j'ai rencontré une autre fille et nous nous sommes mis en couple pendant l'été, j'étais plus mature, prêt pour une relation plus durable.

L'année 2019/2020 commence et j'avais pris une résolution: je m'arrêtais de fumer du thc, alors la veille de la rentrée j'en roule un énorme avec une ficelle de 3 gramme qui m'a bien dégouté et j'entame super bien l'année premier de la classe etc les profs ne me reconnaissaient pas : genre lui il est passé de 9 de moyenne à

17 comme ça en un claquement de doigts ? Étrange. A ce moment là on pouvait dire que je m'étais reposé sur mes lauriers, j'avais crié victoire un peu trop tôt car la famille de ma meuf étaient tous fumeurs, le frère faisait pousser, le cousin fumait, le mec de sa sœur etc... On habitait tous dans la même maison et de plus en plus le soir j'allais et j'avais besoin de rejoindre le cousin et le frère pour fumer devant la play et quand ma copine venait pour qu'on aille se coucher je lui disais non.

Ensuite comme pour tout le monde CONFINEMENT et là c'était ko, totalement ko, en plus d'avoir lâché les cours en distanciel j'avais recommencé à fumer quotidiennement, seul, avec de la musique et c'était bien, mais bon je repartais sur cette voie de merde, c'était comme ça.

Pendant l'été qui a suivi le confinement ma copine m'a quitté, fin pas vraiment mais c'est une autre histoire, et là ça n'a pas été comme ma première rupture : une nuit en rentrant d'une calage alcool pétard, alors que j'étais juste devant chez moi boom une espèce de psychose, une sensation de mort imminente, mêlée d'une dépersonnalisation/derealisation, en une fraction de seconde j'ai perdu le fil du sens de la vie, je ne veux plus jamais jamais jamais revivre cette nuit, je me suis posé avec mon père sur le canapé et je lui ai parlé toute la nuit. Ensuite pendant environ 2 mois j'ai eu une déréalisation assez forte, mêlée à des questions métaphysiques du genre suis je réel etc... j'avais peur de devenir fou mais un voile entre mes yeux et le monde étaient toujours installé jusqu'à janvier de l'année suivante (2021) depuis cette expérience traumatisante je n'ai pas cherché à avoir d'autre copine tellement ça m'a marqué.

Depuis j'ai fait plusieurs tentatives pour arrêter de fumer, la plus longue a été d'environ 3 semaines sans thc mais toujours en continuant de fumer des clopes, j'ai été en prépa école d'ingé mais j'ai abandonné car je n'étais pas prêt n'ayant pas arrêté de fumer (question de motivation même si j'avais de bons résultats).

Pour conclure, depuis le 1er janvier de cette année je n'ai touché à un joint ni une cigarette (première fois que j'essaie d'arrêter les deux en même temps) car quand je fume une clope je désire que ça soit un joint donc je me frustre.

C'est assez dur je vous cache pas car de nature obsessionnelle comme dit plus haut je ressasse que ça en ce moment.

MERCI DE MAVOIR LU!!

Jessica - 05/01/2025 à 23h36

Bonjour, je suis une femme de 42 ans je fume à tous les jours depuis mes 23 ans, 20 ans avec des arrêts de 2 ans /2 mois/ 6 mois. Aujourd'hui je ne fume plus depuis presque 7 mois. Je sens que cette fois-ci c'est différent je veux m'en sortir! Je suis tanné de cette béquille. Je consomme depuis une huile de cannabis avec thc mais je reconnais encore cette béquille et le besoin de toujours augmenter les doses. Je pensais me sentir mieux me redécouvrir avoir un regain d'énergie mais je suis fatiguée/ je ne veux voir personne je m'isole / déprimé...je me dénigre beaucoup, j'ai une fille de 10 ans et je m'aperçois que je n'ai jamais eu une routine et un encadrement adéquat pour elle. C'est comme si je me foutais de tout... quel mange devant la télé ( tous les repas) pour éviter une routine rigoureuse et constante je la laissais faire. Je choisissais la solution facile.... Melatonine pour dormir ect. Aujourd'hui je me sens seule et je veux lui montrer le bon exemple! Faire du sport avoir des règles de base m'épanouir et vivre!! Je vais aller chercher de l'aide car je ne croyais pas que ce serait si difficile.... Je pense avoir masqué un mal être depuis des années.... D'autres gens dans ma situation? Merci de votre écoute...

Pp94 - 08/01/2025 à 11h13

Bonjour Jessica

Si vous le souhaitez on peut en discuter je suis dans le même cas que vous

Jessica - 08/01/2025 à 16h20

Bonjour Pp94 oui c'est une bonne idée on peut s'encourager et donner quelques trucs pour continuer notre nouvelle vie. Ce soir je commence du Zumba et de l'Aqua forme. Il me faut un échappatoire et le sport est la solution. Il ne faut pas lâcher. Nous sommes capables

Mafe83 - 17/06/2025 à 16h03

Bonjour Lok

J'aurais bien aimé savoir quel antidépresseur as tu pris @Lok ?

J'ai pareillement de gros problèmes d'attention et concentration et comme une vision affaibli car pas réellement floue....

J'ai l'impression que je ne vais jamais m'en remettre ça fait plusieurs semaines que je suis dans cet état et l'évolution positive est encore lente ...

Si tu as des conseils pour passer à autre chose et redevenir comme "avant"

Mafe

Lok - 18/06/2025 à 13h28

Bonjour Mafe83

On m'avait prescrit du Brintellix (vortioxetine) pour ce problème. Il ne faut pas trop t'inquiéter, ça finira par passer. Le truc même si c'est pas évident c'est d'essayer de refaire des choses que tu aime et essayer de ne pas rester cloîtré dans son mal-être. Pour tout te dire moi ça à mis beaucoup de temps à passer et à ce que je sois prêt à reprendre une vie normale (1 an) mais on reprend des capacités au fur et à mesure. Je suis encore fragile aujourd'hui mais je vais beaucoup mieux, je ne fume plus de bedo depuis le début de ce qui m'est arrivé et j'évite l'alcool. Pour ce qui est de la vision ça va mieux aussi. Moi j'étais persuadé que ça n'allait jamais passer et ça a participé à la lenteur de mon rétablissement alors n'essaie pas de chercher sur internet ce que tu as, tu vas plus flipper qu'autre chose. Le truc c'est de vraiment lâcher prise et d'accepter ce que tu ressens en ce moment, les effets disparaissent beaucoup plus vite quand tu passes à autres choses et que tu te ne te dis pas toute les 5 secondes que tu ne vas pas bien.

J'espère que tu t'en remmetra vite, mais si tu acceptes, ça devrait aller.

Lok

Mafe83 - 18/06/2025 à 18h31

Bonjour Lok,

Merci pour ton retour rapide, c'est un premier soulagement de savoir que quelqu'un est passé par là... pour ma part j'ai vraiment pas envie de prendre d antidépresseurs. Est-ce que tu penses que ton rétablissement aurait pu être le même sans le traitement ?

Ce qui m'inquiète le plus c'est vraiment mon déclin cognitif, comme si ma mémoire était plus faible et ma



réflexion plus lente avec des confusions de mots... très handicapant au travail :/  
Est-ce que tu avais eu la même chose ?

Aussi d'un point de vue de la vision, c'est pas vraiment floue mais plutôt comme une oscillation (un peu comme si j'étais ivre mais en plus saccadé)...

je vais essayer de ne pas y penser mais c'est difficile, je prévois de faire une IRM cérébrale dans deux semaines, en espérant que ça me rassure et je vais sûrement démarrer une consultation psy car ça pèse sur mon moral ...

J'aimerais bien rentrer en contact avec toi si c'est faisable et ok pour toi (je suis pas sur de comment) afin d'échanger plus en détails nos expériences; j'apprécierais grandement.

En tout cas merci bcp pour tes précieux conseils

Loydi - 20/06/2025 à 10h21

Salut mafe

Si t'as arrêté il y a quelques semaines et que tu fumais depuis longtemps c'est normal, ton corps réagit à l'arrêt et il cherche à évacuer le thc.

Moi comme toi j'ai pas voulu prendre de médicaments lourds car seresta je réagis mal.

Essaye de manger équilibré et pas trop gras , de faire du sport et de bien boire de l'eau, apprendre de nouvelles choses..

Si vraiment ça va pas essaye de voir pour commencer un hypno ou un magnétiseur pour commencer . C'est inoffensif et ça te permettra de te rassurer.

Si tu est vraiment au bout , va voir de vrais médecins pour écarter les scénarios que tu pourrait avoir dans ta tête mais personnellement j'aimerais pas qu'on me bourre de médoc, donc pour l'instant essaye de suivre l'évolution et de nourrir ton cerveau de bonnes choses

oeilestic - 18/07/2025 à 18h16

Hello à tous, je voulais tous vous remercier pour vos témoignages, ils m'ont vraiment aidé à relativiser ma situation. Alors, je voulais apporter ma pierre à ce fil et peut-être un jour relire ça en étant fière de moi.

Ça ne fait que deux jours que je ne fume plus. Deux petits jours, je suis en plein sevrage donc en plein dans les symptômes de manque violents. Je dois vous faire une confession, en vérité, je ne sais même plus quand j'ai commencé à fumer. Dans ma tête, ça ne faisait que depuis septembre 2024 mais en y réfléchissant mieux, je fumais déjà beaucoup en 2022 lors d'un séjour en hôpital psy et même quand j'étais à l'école. (J'ai 22 ans donc il y a au moins 5 ans) Ce qui est cocasse, c'est que j'ai vraiment commencé quotidiennement dans un centre de repos pour addictes et dépressifs, entraînée par la masse parce que tout le monde y fumait pour se distraire d'une autre addiction (alcool, drogue dure etc) ou simplement de leur réalité déprimante comme la mienne. Finalement, tout le monde banalisait la consommation de cannabis, là-bas, comme dans mon entourage actuellement.

J'ai très peur des prochains jours et semaines puisqu'actuellement, j'ai des douleurs à l'estomac comme je n'en avais jamais eu. Je peux prendre ce que je veux pour soulager (technique naturelle comme la camomille, la verveine, les douches chaudes ou moins, comme des médicaments), ça ne change rien.

Voilà, je prends mon mal en patience en vous lisant et en laissant une trace de cette mauvaise expérience quelque part.

Sunti - 19/08/2025 à 14h57

Bonjour à tous, de retour sur ce fil après plusieurs mois et une tentative d'arrêt sans succès.

J'espère que vous allez bien, que ceux qui ont arrêté tiennent le coup et arrive à apercevoir la porte de sortie !

Jessica, merci de ton témoignage, pas dans le même cas que toi mais j'espère que tu tiens le coup pour ta fille mais surtout pour toi.

Je pense aussi que cet échappatoire nous permet de cacher un mal être ressassé dans notre inconscient mais c'est en se posant trop de questions que nous en sommes arrivés là, je pense.

Il suffit de vivre et d'apprécier cette vie passagère.

De mon côté, depuis mon précédent message, pas d'amélioration et une reprise du cannabis par phases répétées...

Une rupture avec ma compagne, qui en avait sûrement assez des promesses non tenues et de ne pas se sentir utile à mon bien-être.

Depuis je me sens las, sans motivation et envie particulière.

Pas un seul jour ne passe sans que je ne pense à notre relation passée et aux erreurs commises, mes erreurs.

Actuellement, je suis en Corse et n'ai pas pris de consommation afin de tenter un nouveau sevrage et le maintenir à mon retour.

J'appréhende surtout le retour chez moi, ayant encore quelques têtes en stock et la peur de ne pas arriver à aller au-delà de s'en fumer un pour faire passer le temps et arrêter de penser...

Je vais essayer de me remettre au sport comme avant que l'addiction soit trop forte et tenter de réapprendre à vivre pour moi.

Je vous souhaite le meilleur et ne manquerai de lire les messages suivants sur le fil,  
Amicalement

Sunti - 19/08/2025 à 15h01

Oops, je n'ai pas pris le fil à la dernière page.

Mafe, comment se passe ton sevrage ?

Tes réflexes cognitifs se sont rétablis ?

Oeilestic, j'espère que tu vas bien, si tu veux nous faire un update de ton arrêt depuis le mois dernier, libre à toi.

Seb3030 - 07/09/2025 à 12h38

Vous lire m'a fait du bien, c'est bon de ne pas se sentir seul dans ce genre de moment, et comme vous le savez, notre "maladie" nous pousse souvent à nous isoler. Un beau matin on se réveille, et on se rend compte

qu'on est passé a coté de tout, qu'on est seul..

Ca fait maintenant a peut pres 20 ans que je fume (j'ai 36 ans), tout comme vous ça a commencé avec des potes, ça m'a donné sensation d'appartenir à un groupe, une famille, la ou la vie de merde qu'a été mon enfance laissait un trou béant, un enorme manque de confiance en moi.

J'ai grandi un peu partout dans le sud, mes parents ont divorcé tres tot, quand j'avais 5 ans, mon père lui bossait comme un dingue, c'était un dur, meme s'il nous aimait mes freres et soeurs et moi. Ma mère elle était plutot baba cool, mais peu connectée a son rôle de mere. Parfois, souvent, on était complètement livré à nous meme. Mes freres et soeurs et moi, on faisait la balle de ping-pong entre vivre un an ou 2 chez papa, un coup chez maman, un coup en foyer. Mes parents étaient tres pauvre, chez mon père ça impliquait vivre dans une cité pourrav pleine de racailles, qui vous cassait la gueule à 15 contre un parceque vous étiez blanc, chretien, ou meme pour moins que ça. Ajoutez à ça une belle mère horrible qui ne voulais qu'une chose : que vous vous cassiez à nouveau à la DASS ou chez votre mère.

Vivre chez ma mere c'était à la baba cool, mon beau père était alcoolique, fumait, mais ils étaient tres gentil, bien que des esclandres, bagarre, et autres entre eux, avec mon frere, on devait souvent les separer. Les gens appelaient ma mere "la folle". Meme si elle nous aimait plus que tout, avoir eu 4 enfants c'était beaucoup pour elle.

Je vous epargne toutes les horreurs que mes freres et soeurs et moi avons vecus.

C'est donc a 15 ans que je suis arrivé chez elle, en Cevennes. Pour moi decouvrir cette beauté, cette nature à été un vrai changement, je vivais à nouveau, loin de la jungle de béton, de la violence. Pourtant, j'étais deja complètement brisé. Vous faire des amis apres ce genre d'enfance, c'est tres dur. Vous avez l'impression d'appartenir a rien, vous voyez les autres avec cet enorme complexe d'infériorité. Eux ont des parents, de beau habits, une maison, un chien. On se fout de votre gueule parceque vous etes sappé comme un pauvre. Quand on vous demande "d'ou tu viens?", vous ne savez pas quoi repondre, vous vous etes tellement habitué à tout recommencer à chaque fois. Ca en deviens presque epuisant. Les gens vous regardent comme une ame en peine, seul.

Puis je me suis fait des potes, mon 1er joint. Etre avec ces pseudo hippy new-age m'a fait du bien à l'epoque, on faisait des soirées, on picolais, fumait.

Le reste de mon enfance a été chaotique, j'avais passé 15 ans de ma vie à en avoir marre d'etre trimballé comme un sac, à subir la vie, à subir les decisions de tout le monde à votre encontre, la violence, etre livré à soit meme.

Je n'avais rien envie de faire au lycée. Tout mes profs me disait : "Mais Sebastien, tu as des capacités, tu pourrait etre 1er de la classe si tu le voulais". Comment expliquer à votre prof une enfance de merde qui vous parrait interminable? Tout ce que je voulais c'est qu'on me foute la paix. Jusque la, les joints pour moi restaient recreatif, mais plus le temps passait, plus mes activités ne tournaient qu'autour de ça, je ne voyais plus que des potes liés à ça ou presque. (tout comme vous)

A mes 18 ans, ma mère m'a foutu dehors. Et etre livré a soit meme à 18 ans en Cevennes c'est pas facile. Y'a rien pour les jeunes. J'avais à peine de quoi m'habiller. J'ai été accueilli dans une communauté, le travail physique m'a fait du bien. J'étais livré à moi-meme finnancierement donc obligé de me taper les pires jobs que personne ne voulait faire : de la maçonnerie, bucheronnage, travaux saisonniers dans les champs, etc.

Avec les premiers salaires, le choix de pouvoir fumer "open bar", ce à quoi je n'ai pas manqué. C'est donc a partir de 18 ans que je me suis mis à fumer plein pot, tout les jours, pourtant j'étais à peu pres heureux. L'informatique me passionnait. Tout comme vous, lorsque l'on passe autant de temps isolé, generalement on trouve un/des hobbies pour nous occuper le cerveau, moi c'était la musique, les ordis.

Puis j'ai rencontré une femme. Avec le recul, c'était la derniere personne avec qui j'aurais du me mettre en couple, mais bon, a cet age, dans cet etat, vous ne faites pas la fine bouche lorsque quelqu'un s'interesse à vous. On est partis de la communauté, avec les années on a eu des enfants.

Plus les années passaient, plus ma compagne devenait reticente avec le petard. Jusqu'a ce que finalement elle arrete. Moi non, j'étais toujours en mode "Open bar". Un beau jour, elle m'a posé un ultimatum : "Soit tu

arrete, soit je m'en vais".

J'ai essayé, j'ai arrêté 9 mois. Ca a été les pires 9 mois de ma vie, sans nulle doute.

On vous dit souvent que "Ca dure un mois max t'inquietes", a ce moment la je devais avoir quelque chose comme 26 ans, donc 8 ans à fumer comme un chien. Le sevrage à été abominable, je ne dormais presque pas, meme apres 9 mois, le moindre reve vous reveille, parceque ces p\*\*\*\*ns de rêves sont absolument horrible, comme vous l'avez si bien dit.

Deja a cette epoque je commençais a me rendre compte que j'étais passé a coté d'un nombre incalculable de choses. J'ai pas fait d'études, j'ai un BEPC... J'ai mis de la distance avec enormement de monde, tant sur la famille que sur les amis, et puis, vous vous rendez compte que vous etes papa, alors que vous meme, traitez le poids de cette enfance, comme une blessure beante. Mais j'aimais, j'aime mes enfants plus que tout au monde. Et, pour garder ma compagne et mes enfants, mon foyer, j'étais pret a tout, y compris arreter cette saloperie.

Mais ce n'était pas suffisant pour ma compagne, j'étais déprimé, anxieux, angoissé. Et puis ma compagne est finalement partie avec mes enfants. C'était la dernière chose que je voulais, et ça m'a foutu un enorme coup. Moi qui ne voulait surtout pas reproduire le schema d'enfance que j'avais vécu, je voulais garder un foyer pour mes enfants, qu'ils se sentent heureux, qu'ils aient des parents sur qui compter.

Cette angoisse, qui vous prend aux trippes ne me quittait plus, j'étais seul. J'avais passé 3 ans a ne faire que m'occuper de mes enfants, sans voir presque personne de mes amis, famille. Apres ça, vous retrouver seul est comme un coup de couteau que vous recevez droit dans le bide. Vous voyez votre compagne se remettre en couple, vos enfants cotoyer un autre homme.... Je n'ai pas de mots pour dire la detresse dans laquelle j'étais. J'avais envie de crever, litteralement.

Puis, pour m'apaiser je piccolait, tout ce que je voulais c'était arreter de penser à tout ça. Puis un beau jour vous allez a une soirée, puis on vous propose de fumer.. Je me suis dit "bon allez, juste un peu", puis le "juste un peu" s'est transformé en "allez j'en fume qu'un par ci par la", pour au final reprendre "pleine balle". Avec mon ex compagne c'était la guerre, les avocats, les procedures, ne pas voir mes enfants aussi souvent que je le voudrait. J'étais complètement brisé, je le suis toujours finalement.

Petit à petit, en travaillant sur soit, vous comprenez que la fume et ses effets indesirables sont devastateurs, comme vous l'avez si bien dit, ce n'est qu'une bulle temporelle dans laquelle vous laissez votre esprit en suspens, sans reparer tout ce qui est cassé. Aujourd'hui, depuis 6 mois, ma compagne m'empeche de voir mes enfants, pretextants des trucs degueulasse, alors que j'ai toujours tout donné a mes enfants, leurs faire de beaux anniversaires, Noël, leurs faire passer de belles vacances, a la riviere, piscine, dans la nature, leurs faire faire du vélo, aller au parc, la bibliotheque, au café..

Et je me reveille a 36 ans, je me rend compte que je suis complètement brisé, que tout ce que j'ai fait jusque la n'a été que mettre un pansement sur une jambe de bois. Les seules choses constructives que j'ai fait ont été de me passionner pour l'informatique, apprendre plein de choses jusqu'en devenir depanneur informatique (au black) pour pas mal de gens, ce qui arrondissait les fins de mois, et elever mes enfants.

Sans mes enfants, c'est tres dur. J'essaie d'arreter de fumer pour la enieme fois, mais de ce fait tout remonte, ma vie de merde, ou je me sent comme un esclave à qui on permet de survivre, oui, juste survivre.

Quand vous n'etes qu'un esclave, vous n'avez le controle sur rien. Vous travaillez pour manger, payer vos factures. Et le fait d'avoir jusque la tout fait pour voir mes enfants la moitié des vacances, et une weekend sur 2 ne vous permet par d'avoir un job fixe, vous travaillez quand vous pouvez, parceque personne n'accepte, a juste titre, que vous ne puissiez pas travailler lorsque vous avez vos enfants pendant une semaine de vacances, et personne pour les garder à votre place. J'ai fait tout les sacrifices pendant 10 ans pour ça. J'ai mis la priorité à mes enfants, pour finalement me retrouver seul.

Lorsque j'arrete de fumer, comme maintenant, j'ai cette porte qui s'ouvre, avec toutes ces emmerdes qui m'assaillent. Mon ex compagne qui a monté mes enfants contre moi, et qui ne veulent plus me voir. Les procedures avec mon avocat pour tenter de faire valoir mes droits, les dettes, le manque d'opportunités, la solitude, la depression, l'anxieté, les reves horrible (le moindre bruissement de feuille me reveille), l'envie de crever...

Je suis partagé entre "continue de fumer, meme un peu" pour maintenir le cap, mais implique tout les problemes que vous avez cité. Le bide detruit par la fume, le sommeil irregulier ou vous vous decalez complètement, a vivre la nuit, voir personne, vivre dans sa bulle, n'avoir rien a foutre de tout, et, arreter, et etre lucide.. Trop lucide...

J'ai une, une dernière carte en main, je me suis passionné d'intelligence artificielle open-source, le coding en Python, je suis sur un projet qui pourrait déboucher sur quelque chose. Mais vivre en société est tellement dur :

-Si je suis clean, tout comme vous, je n'arrive à me concentrer sur rien, certainement du fait de la fatigue de dormir mal, et la déprime, la déprime ne vous laisse jamais tranquille, même la journée si elle est plus calme, cette boule d'anxiété dans le ventre vous empêche de vous concentrer longtemps, d'être patient, de me rappeler chaque heure, minute, que mes enfants sont loin, que je ne peux pas les voir, plus tout ce que je disais au dessus..

-Si je fume, je suis un gros stonard, je me couche à des heures pas possible, je ne veux voir personne, ça me coûte de l'argent que je n'ai pas. Mais je suis à peu près calme, tout se calme. Le silence, ce qui s'apparente de la "paix". Ça reste une fausse paix, un piège.. Bref..

Merci de vos posts, ça fait du bien de lire qu'on est pas seul dans ce cas.

oeilestic - 08/09/2025 à 09h44

Hello Sunti et à tous,

J'en suis à 1 mois et 21 jours d'arrêt. Lorsque je postais mon message, j'étais loin de me douter de la suite. Un enfer, pour se référer au titre du fil. Quelques heures plus tard, j'étais aux urgences, pliée en deux, incapable de quoi que ce soit sauf de pleurer et subir le feu dans l'abdomen. À l'hôpital, j'y suis restée toute la nuit à attendre et j'y ai vécu ma première expérience de toxicophobie dans le milieu hospitalier. Jugement sur mon âge et apathie étaient de rigueur pour le personnel apparemment. Je suis repartie avec un tramadol et une prescription de domperidone, ce qui n'a servi à rien puisque je vomissais tout. Je sais pertinemment qu'ils ne savaient rien faire de plus mais peut-être qu'une perfusion n'aurait pas été de trop et peut-être aussi une orientation vers des professionnels pour les addictions, je ne sais pas, peut-être que j'en demandais trop.

Les maux à l'abdomen, les nausées et vomissements ont bien duré une semaine. Je passais mon temps entre mon lit et les douches très chaudes.

Après les symptômes physiques, c'était mental. Je jonglais entre un état d'indifférence totale et des vagues de désespoir intense jusqu'à des stades d'irritabilité extrême. J'ai eu longtemps la sensation que tout le monde me détestait que je peux carrément appeler de la paranoïa. J'ai énormément pleuré pendant plusieurs semaines, moi qui ne le faisais plus depuis longtemps grâce ou à cause du cannabis et des médicaments. Effectivement, j'étais déjà sous Brintellix — j'ai vu qu'il a été mentionné plus tôt dans le fil. Je suis suivi par un psychiatre depuis des années et j'en ai vu des traitements mais je ne pense pas abuser quand je dis que ce médicament m'a sauvé la vie même s'il ne m'a pas empêché de m'enfoncer dans l'addiction. Je pense que c'est grâce à lui que je n'ai pas expérimenté de symptômes autour de la concentration et de la mémoire.

En parlant d'addiction, je continue de penser que tout le monde banalise le cannabis et beaucoup sont désinformés sur le sujet. Dans mon entourage, tout le monde a été très étonné de mes symptômes de sevrage voir même de mon addiction à la base, et beaucoup pense que c'est "très rare" mais ça ne l'est pas tant.

Je n'ai pas encore parlé des cauchemars mais c'est sans doute le pire dans tout ça (oui, oui). Si tu ne dors pas bien, rien ne peut aller bien, du moins c'est mon avis. Je dormais très très TRÈS peu. Je me réveillais sans cesse toutes les heures et mes cauchemars étaient tous autour soit de la consommation de cannabis soit autour de mes traumatismes de l'enfance et de l'adolescence. Les réveils en sueur, en panique, en pleurs, j'en ai eu plus d'un. L'hypervigilance et les angoisses, notamment en voiture, ce qui ne m'était jamais arrivé, ont surgit de nul part.

Fin août, je n'en pouvais plus des sautes d'humeur et j'avais un besoin viscéral de parler de ce qui m'arrivait alors j'ai contacté un centre thérapeutique spécialisé dans les addictions parce que je ne voulais pas saouler mon entourage avec ça.

Aujourd'hui, je suis une thérapie avec une psychologue analytique, c'est-à-dire qu'elle va creuser et analyser dans le passé les réactions du présent. Je ne suis pas sûre que ça me convienne vraiment, ce n'est évidemment pas ma première fois chez un psy et je n'ai jamais aimé sortir du bureau plus triste que je ne l'étais en rentrant. Mais malheureusement, je crois que c'est la seule réelle solution.

Je me réveille toujours dans la nuit mais je n'ai plus de cauchemars. Les variations d'humeur sont toujours très présentes, c'est pourquoi ma psychiatre m'a prescrit du depakine que je vais commencer demain. Je ne pense plus continuellement à fumer mais ça m'arrive encore régulièrement et j'ai beaucoup de fomo (fear of missing out) si je peux appeler ça comme ça, ou en tout cas, la vive impression de rater quelque chose quand je ne fume pas.

J'essaye de m'occuper et de reconnecter avec ma famille, mes amis et la réalité. J'ai repris les cours aussi, ce que j'avais arrêté à cause de la fumette donc c'est une petite victoire dont je suis fière.

Merci à ceux qui m'auront lu,  
Je vous lis tous pour ma part,

Amicalement.

Rafy - 24/09/2025 à 11h21

En premier bonjour pour tout le monde!

Je suis tombé sur ce forum car je passe par le même! Après plusieurs années de consommation et 2 retraits de permis le dernier il y 2 jours) en 8 ans je me retrouve mal avec moi mais encore une fois prêt à arrêter! J' ai 35

Rafy - 24/09/2025 à 11h42

Bonjour avant tout!

J'ai 35 ans (dont presque 20 de consommation) ça fait plusieurs fois que j'essaye d'arrêter le thc mais a chaque fois c'est le cauchemar ! A chaque fois comme notre ami a l'origine du fil! Je deviens parano, déprimé, je dors pas, j'ai des changement de humeur et j'ai même des troubles gastro et bcp meme! J'ai toujours fait une vie normal! J'ai ma maison, je suis marié et j'ai 2 enfants! J'ai toujours réussi à cacher ça entre la vie jusqu'au moment où les flics mon arrêté! Jamais fumée devant les gens sauf avec de copains dans le même cas! La je me retrouve avec détermination mais les symptômes me démontent, surtout les nuits blanches et les troubles gastro, l'humeur ça dépends de mes interactions, l'anxiété franchement cetait juste pour l'envie de fumer mais, après mon dernier retrait de permis, j'ai franchement pas envie et même pas envie de m'approcher des gens avec j'ai partagé les moments de fumette pour l'instant car c'était son odeur qui m'attire. Mais les autres symptômes me déchirent! Et je peut pas céder car je sais pas quel genre de traitements on va me donner voir même m'arrêter au travail, je peut pas car ça entraînerait des galères encore plus dures et déprimer encore plus! Donc mon ami tu est pas le seul par contre moi je suis qu'au début mais je reste fort car j'ai trop en jeu en plus de devoir récupérer mon permis! Courage les collègues! Restons forts! Car ça c'est le monde où on aurait du jamais rentrer et maintenant la sortie dépend que de nous!