

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

Par [LCH_02](#) Posté le 02/02/2023 à 16h29

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 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.

7 RÉPONSES

Moderateur - 03/02/2023 à 15h16

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 22h32

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 13h21

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 - 05/02/2023 à 00h53

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 10h44

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 11h12

Bravo LCH!!!!

Remercie toi de prendre si grand soin de toi.

Lok - 08/02/2023 à 15h50

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 angoissée 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'aidera 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 !
