

Forums pour les consommateurs

## Arrêt Cannabis - Quelques conseils :)

Par Younx Posté le 02/05/2023 à 12h07

Bonjour à tous,

étant expérimentée dans le sevrage et l'arrêt du cannabis, puisque j'ai du arrêter plus de 10 fois dans ma vie sur des périodes longues et moins longues, je viens ici donner quelques conseils pour mieux vivre le sevrage pour ceux qui essaient d'arrêter. J'ai vu que beaucoup de sujets portaient sur ça, donc pourquoi pas donner ma contribution si ça peut aider les autres.

Je vous peins le tableau :

32 ans, cadre, je fume depuis que j'ai 15 ans avec des phases.

J'ai du fumer de manière constante de mes 16/17 ans à mes 24 ans.

Puis j'ai arrêté 2 ou 3 ans de mémoire, puis j'ai repris avec parcimonie.

Les 4 dernières années oscillent entre :

Je fume comme un porc pendant 3 semaines / 1 mois, puis j'arrête pendant 1 mois ou 2, puis je reprends un peu, puis j'arrête, etc. En fonction de si j'ai envie / marre de fumer.

Pourquoi je fais ça ?

Tout bonnement parce que j'adore la weed et que je suis une droguée, mais que quand je fume je suis useless. Je ne cuisine plus parce que j'ai la flemme, je ne fais plus de sport, je full télétravail pour fumer tranquille, je ne joue plus avec mon chat et je ne sors plus avec mes potes parce que "flemme quoi" !

Et puis en plus, au bout d'un mois je ne sens plus trop les effets et je fume 10 fois plus "pour rien".

Etant donné que j'ai zéro mental, je ne peux pas garder de la weed à la maison et ne fumer qu'un joint le soir. C'est soit je fume 10 joints dans la journée, soit je fume pas. Donc je n'ai pas d'autres choix que d'arrêter quand j'en en ai marre.

A termes, je pense que j'arrêterai définitivement au premier enfant, à mon âge je ne vais plus tarder d'ailleurs car la machinerie n'est plus toute jeune, donc disons que je profite tant qu'il/elle n'est pas la

Aussi, je souhaiterais donner quelques conseils.

Les effets du sevrage :

Ils sont nombreux, mais d'expérience pour reprendre les plus constants pour moi

- La diarrhée (hyper sexy pendant 2 semaines)

- Des nausées

- Une grosse fatigue voire un épuisement physique et émotionnel : vous avez l'impression de ne plus avoir de force, d'être "faible"

- Sueurs nocturnes, souvent accompagnées de rêves en permanence

- Irritabilité / Agressivité

- Tristesse, déprime, parfois inexplicable
- Tremblements
- Tachycardie
- Stress / Anxiété
- Les difficultés d'endormissement, un sommeil agité
- L'agitation mentale et physique
- Le hoquet !!! Oui oui !!!! A chaque fois pour moi les 3 premiers jours !

### EFFETS DU SEVRAGE

La période de sevrage est particulièrement désagréable les deux premières semaines. Et il faut je pense au moins 1 mois ou 2 pour être bien remis. Ne soyez donc pas trop pressés

C'est normal, et ne vous inquiétez pas trop. Je sais que parfois la weed provoque une certaine parano, voir hypocondrie qui reste voir s'aggrave à l'arrêt. Essayez de relativiser. Si vous êtes en bonne santé, même si vous vous sentez mal, ce sont probablement les symptômes du manque. Et oui, les symptômes peuvent être violents mais rien de grave, votre corps est juste en PLS parce qu'il a envie de se droguer. A vous de décider à sa place !

### SE METTRE DANS DE BONNES DISPOSITIONS

Il est également beaucoup plus difficile d'arrêter quand vous angoissez à l'avance du manque. Le fameux "oh non c'est mon dernier joint", celui la même qui peut me rendre agressive si quelqu'un veut tirer dessus.

"C'EST LE DERNIER BORDEL TU POUVAIS PAS DEMANDER AVANT !!"

Parfois je sais que je m'arrête en stressant à l'avance du manque que je vais avoir, et généralement je ne le vis pas très bien et c'est souvent un cas de rechute rapide.

Quand par contre j'essaie de me dire "ok pense à tout ce que tu vas pouvoir faire que tu faisais pas en étant défoncée", genre conduire, faire du cheval, jouer sans rater tous mes shots, manger autre chose que Mcdo, aller au resto,... ça va vachement mieux et je tolère mieux les effets du sevrage.

La composante psychologique est extrêmement importante. Plus vous vous direz que ce n'est pas la fin du monde, plus facile ce sera. Ne partez pas en pensant que vous avez une montagne à franchir, ça vous démotiverait. Quitte à prendre 1 mois de plus pour être dans de bonnes conditions pour arrêter (on n'est plus à un mois près sauf cas de danger pour la santé), prenez le temps d'arrêter quand vous visualisez de manière positive votre arrêt.

### STEP BY STEP

Ne changez PAS votre mode de vie entier du jour au lendemain.

Si vous arrêtez de fumer, arrêtez de fumer et c'est tout. N'essayez pas, si ce n'est pas dans vos habitudes, de vous mettre au sport 5X par semaine, de manger bio, de cuisiner des plats étoilés et de vous forcer à avoir une meilleure hygiène de vie tout de suite.

Rassurez vous, ces éléments viendront naturellement après l'arrêt. Concentrez vous sur votre arrêt d'abord, reposez vous et ensuite viendra le reste.

Si vous vous stressez trop à tout vouloir changer du jour au lendemain vous foncez droit dans le mur.

Félicitez vous des petites étapes que vous réussissez et progressez doucement

Il faut s'armer d'un peu de patience, car le temps est votre allié dans ces cas là.

### CHANGEZ VOUS LES IDEES

N'hésitez pas à réalisez des choses que vous ne faisiez pas défoncé. Toutes les choses que vous ne pouviez pas faire en étant fonsdé, c'est l'occasion de les faire. En plus de vous occuper les idées, vous associez quelque chose de positif à l'arrêt. Allez voir des amis, sortez, trouvez un passe temps, jouez au jeux vidéos, passez du temps avec vos animaux de compagnies, prenez l'air, faites du jardinage.... Peu importe, mais trouvez une occupation.

### COMPENSEZ!

Perso, la CBD fonctionne bien, au moins psychologiquement pour le gout.

Parce qu'avec les nausées si je fume une clope ça me dégoute. Et puis ça calme l'anxiété, ça vous donne "l'impression" de fumer un joint, et ça calme l'estomac si vous êtes pendant la période diarrhéique/constipé/nauséux.

Evitez les cannabis de synthèse type HHC, ils sont hautement addictifs et le sevrage n'en sera qu'encore pire. Et puis ça défonce pas mal, donc autant fumer de la weed très honnêtement.

### FAITES VOIR VOS ACTES AUX AUTRES

Dites aux autres que vous arrêtez, parlez en. Dites leur même à l'avance que vous allez arrêter. Pourquoi? Le fait de rendre un acte visible et public et de s'engager permettra à votre motivation d'être plus élevée. C'est ce qu'on appelle en psychologie la visibilité de l'acte et cela fait partie de la théorie de la soumission librement consentie si vous souhaitez vous y intéresser. Aussi, parler de votre projet d'arrêter permet de rendre votre acte "visible" aux yeux des autres, et vous engage d'autant plus à respecter votre parole.

### RECOMPENSEZ VOUS

Vous avez tenu 1 semaine sans fumer ? Bravo, offrez vous un cadeau. Ca peut être un petit comme un gros cadeau. Une bière, un jeu, un resto, une PS5, peu importe ! Définissez vous des étapes et félicitez vous quand vous les franchissez.

J'espère que ces conseils pourront vous aider. A tous ceux qui pensent, essaient d'arrêter ou qui sont en train d'arrêter un gros BON COURAGE ! Accrochez vous ! Dans 1 mois tout ira mieux. Le plus dur n'est pas le sevrage, mais comme moi, d'éviter de retomber dedans, car drogué un jour, drogué toujours.

Cœur sur vous !

## 2 réponses

---

Zizou45 - 02/05/2023 à 19h37

Bonjour Younx,

Merci pour ce partage, c'est très bien expliqué vraiment.

Je te trouve très courageuse d'accepter autant de sevrage, je suis en admiration envers toi.

Tu dis avoir zéro mental mais c'est tout le contraire tu as un mental d'acier.

J'aimerais tant que tu puisses vivre sans cette addiction car tu as l'air d'une femme exceptionnelle.

Merci encore pour ton témoignage en espérant que ça aide beaucoup de personnes en souffrances.

Prends bien soin de toi.

Younx - 04/05/2023 à 11h28

Hello ! merci de ton commentaire.

Ca demande de l'expérience, mais quand tu l'as fait 1 fois, tu sais que tu peux le refaire 10 fois. Après chaque

sevrage est plus ou moins difficile, ça dépend des périodes et de l'état d'esprit je trouve.

Mais il est vrai qu'idéalement j'apprécierai pouvoir me fumer un ptit zder le soir seulement mais je n'y arrive pas

Donc pas le choix !

Prends soin de toi aussi !