

Forums pour les consommateurs

# Sevrage du cannabis après des années de consommation quotidienne

Par Yoyo251199 Posté le 05/09/2024 à 15h06

Bonjour messieurs, mesdames.

Je me permet de vous partager ici mon témoignage, car c'est grâce aux témoignages d'autres personnes ayant rencontré la même problématique que moi, que nous, que j'ai pu avancer et obtenir des réponses sur ce qu'il en était réellement.

Avant toute chose, permettez moi de me présenter rapidement :

Je vais sur mes 25 ans, et mon premier contact direct avec le cannabis remonte à l'âge de mes 17 ans. Au début, certainement comme nous tous, j'ai fait mon entrée dans la matière progressivement. Ça a commencer par un petit joint en soirée, puis plusieurs au seins de ces mêmes soirées (je vous épargne le nombre de bad trips au début et pourtant j'ai persévéré comme un débile). Ensuite ça a été l'anarchie, je me suis entouré de personnes au lycée qui comme moi avaient une étrange passion pour cette plante dont la pop culture nous a vanté tant de « bienfaits ». Nous consommions après les cours, puis avant, puis parfois même pendant (on faisait exprès de se faire virer de cours pour aller se casser le crâne dans le parc d'à côté, de belles décisions de merde en somme). Bref, au début c'était uniquement « la conso des potes », jusqu'à ce jour fatidique où j'ai contacté mon premier dealer, et tout s'est enchaîné très vite. J'ai rapidement atteint le stade où j'avais plus de dealers dans mon répertoire que d'amis et d'ex réunis.

Lorsque j'ai eu mon bac, j'ai entamé des études en dehors de ma ville natale. Je le précise, car à ce moment où j'ai quitté mon foyer, donc mes parents, donc mes responsabilités, et que je me suis retrouvé seul dans un studio en tant que jeune « indépendant », j'ai vu en cette occasion un moyen de tester toutes les variétés locales. J'en fumais entre 5 et 6 par jour en tant « normal », et ce chiffre pouvait très vite grimper en week end ou lorsque je n'étais pas seul. Par conséquent je pense avoir niqué à moi tout seul 1% de la biodiversité végétale à cette époque (un peu d'humour sur ce site ne fait pas de mal ). Cette consommation anarchique a duré 3 ans, avant que je revienne dans ma ville natale, et ma consommation a juste très légèrement diminué (on est passé de 6 à 4 par jour en moyenne).

Au début, les premiers mois, les premières années, je ressentait effectivement que des avantages au fait de consommer. De nature plutôt timide, anxieuse, insomniaque, et facilement irritable; c'est très vite devenu une sorte de thérapie pour moi. Je ne voyait donc pas de raisons d'arrêter (ou plutôt, je masquais mon addiction sous le fait qu'il n'y avait pas de raisons importantes et cruciales au fait d'arrêter) .

Puis un beau jour, peut-être en 2019-2020, à l'époque du covid, j'ai commencé à me prendre de plein fouet le revers de la médaille. Chaque joint que je fumais me stressais plus qu'autre chose, ça pouvait me rendre parano la moitié du temps et l'autre moitié ça me rendait tout simplement insociable et flemmard (tout l'inverse de ce qu'il en était au début, donc). J'ai commencé à refuser des soirées et des réunions entre amis, juste pour le plaisir de fumer seul dans mon coin sans qu'on vienne m'interrompre (bien sûr, je prétextais que j'étais fatigué ou que j'avais déjà qlq chose de prévu). Sincèrement, je pense qu'à ce jour mon cercle d'amis aurait été plus élargi si je ne m'étais pas enfermé dans ma solitude et dans cette weed. Mais il est un peu tard pour les regrets, ce qui compte désormais c'est l'avenir.

Je parlais d'une présentation rapide mais au final j'ai raconté ma vie lol donc maintenant venons-en au but.

Il y'a de ça trois semaines (oui c'est très récent, c'est pour ça que je ne veut ni faire l'ancien, ni faire la morale à quiconque; juste tenter d'aider de par mon témoignage ceux et celles qui s'y reconnaissent), j'ai commencer à ressentir de légères douleurs un peu partout principalement dans le haut du corps. Des douleurs certes très légères et très brèves, mais assez récurrentes. À ce moment là, encore une fois tel le débile que je suis, j'ai décidé de les ignorer.

Il y'a 2 semaines, quelque chose d'assez anormal et inquiétant s'est produit pour la première fois. Je me suis réveillé un mercredi matin (après avoir fumer mon joint du soir la veille comme d'habitude) avec une sensation de stress terrible. Comme j'ai dit plus tôt, je suis de nature plutôt anxieuse, mais généralement derrière chaque anxiété de ma part se cache une ou plusieurs raisons. Là il n'y en avait aucune. Pour la première fois depuis des années, j'ai décidé de ne pas fumer ce jour en espérant que cette sensation de palpitations/stress s'arrête aussi brusquement qu'elle était arrivée. Malheureusement (ou heureusement, tout dépend du point de vue), ça ne s'est pas arrêté et ça a même empiré. J'ai passé la nuit tant bien que mal, sans réellement pouvoir fermer l'œil. La journée du lendemain fut encore pire, j'ai littéralement cru que ma poitrine allait exploser. Bien sûr, aussi con que je suis je tiens quand même un minimum à la vie donc j'ai appelé SOS médecin de toute urgence. Et appart un BPM élevé, l'ECG ainsi que ma tension étaient normaux. Cela a du suffisamment me rassurer pour calmer mon stress jusque là constant ( la preuve que le cerveau peut nous jouer de sacrés tours).

Gardez bien en tête qu'à ce moment là je n'ai plus rien fumé pendant 72h, ce qui est un record (je n'abuse même pas).

Évidemment, comme le médecin a dit que c'était ok, et que je peux être sacrément con (ne l'oubliez pas, je l'ai répété 10 fois depuis le debut) qu'est ce que j'ai fait directement ? Bah j'en ai fumé un autre bien sûr !!!

À ce moment là je passe la nuit tranquillement, et on se retrouve le lendemain.

Dimanche, c'est une journée ensoleillée donc le midi on décide de se faire un resto avec mes parents. J'arrive au resto, je me pose en terrasse, et là d'un coup ça reprend. Soudainement, je n'ai absolument plus faim. Je sens mon coeur repartir à tout allure et surtout je sens le malaise vagale arriver en force. Les gens autour le remarquent et me font m'allonger de sorte à fluidifier la circulation sanguine. Je reprends mes esprits et ça passe, mais au vu des antécédents des derniers jours, mes parents décident d'appeler les pompiers (je tiens à préciser qu'ils sont au courant de ma consommation, et malgré le nombre d'engueulade à ce propos, j'ai toujours préféré être honnête, certainement parce que contrairement à d'autres j'ai la chance d'avoir des parents compréhensifs et toujours présent quand c'est nécessaire).

Les pompiers arrivent, me refont certains tests qui s'avèrent être encore une fois normaux, mais m'amènent quand même aux urgences. J'attends 3 bonnes heures avant de voir un médecin (ce qui est plutôt rassurant, sinon j'aurais été reçu en consultation directement). À ce moment là j'explique au médecin tout ce que je viens de vous dire, qui eux non plus ne semblent pas inquiet. À ce moment là ma plus grande crainte c'était d'avoir fumer un truc coupé à je ne sais quoi (n'oubliez pas que comme c'est illégal en vérité on sait pas ce qu'on fume les gars). Direction prise de sang + analyse toxicologique dans les urines, évidemment avec un fort taux de THC mais aucune autre substance (ouf pour cette fois).

Moi qui n'ai jamais été hypocondriaque, je n'aurai jamais vu autant de médecins en si peu de temps; à ce que je viens de vous dire se rajoutent une visite chez le généraliste, une chez la radiologue (poumons normaux), et un rdv chez le cardiologue que je dois voir justement dans 4 jours (j'ai fait un holter et j'attends impatiemment le compte rendu).

J'ai pris la décision d'arrêter les conneries, et il semblerait que la peur soit l'une des meilleurs motivations

possible. Je suis passé de 5 joints par jour cet été à 3 en l'espace d'une semaine.

Depuis, ça va un peu mieux. J'insiste sur le « un peu » car même si je n'ai plus ces grosses palpitations, je peux encore avoir de très légères douleurs à la poitrine et parfois à l'épaule, mais ça c'est minime comparée aux insomnies et à mon irritabilité qui se manifestent de nouveau. La sensation de manque est toujours très présente, bien que pas insurmontable (j'espère).

Pour entamer mon sevrage, j'ai acheté du CBD sur stormrock; ça comble le vide on va dire et c'est mieux que rien. Mais même ça a la longue il faudrait que j'arrête. Heureusement, c'est connu que la dépendance est bien moindre que celle du THC.

La peur me freine dans ma consommation est c'est une bonne chose, mais jusqu'à quand ? Pour le moment encore une fois c'est surmontable, et je conditionne mon mental en mode « esprit shonen » (rien n'est impossible avec de la volonté bla-bla-bla...) mais on va pas se mentir qu'après des années à forte consommation; les sensations sont similaires à celle d'une rupture amoureuse.

Pour internet et pour les médecins, ce que je ressens et mes symptômes sont les conséquences d'un sevrage trop brutal, rien de plus.

Pour certains également, j'ai déjà fait le plus dur; c'est l'avenir qui nous le dira...

Voilà. Pour le moment vous savez tout me concernant. J'ignore si je penserai à mettre ce post à jour, mais si jamais vous vous reconnaissez dans mon témoignage, si jamais vous avez d'autres conseils; ou tout simplement si vous ne voulez pas vous sentir seul dans cet enfer en commun que l'on partage. [\*\*\*] Carrément, ça fait un peu vieux jeu de dire ça, mais je ne serai pas contre l'idée de créer un groupe pour qu'on se soutienne mutuellement les uns et les autres. Un peu comme les réunions d'anonymes mais en plus moderne

Prenez soin de vous, à bientôt dans une vie plus saine !

### 3 réponses

---

Sof - 05/09/2024 à 19h55

Bonsoir,

Je vous remercie d'avoir posté votre témoignage cela m'aide à essayer de comprendre mon fils de 25 ans. Je suis une maman désespérée de voir son enfant se détruit et être impuissante car la situation s'aggrave et il ne veut pas de mon aide. C'est si triste.

Je vous souhaite une belle réussite dans votre vie et bravo pour votre courage vous avez une belle plume continuez.

Sof une maman qui essaye de garder l'espoir

Alsace67 - 06/09/2024 à 10h03

Bjr ..moi aussi une maman désespérée et dans le même cas que vous j'imagine ! Dommage que nous ne puissions pas échanger en privé.

Bon courage à vous

Napo27 - 06/09/2024 à 16h46

Bonsoir,

Je peux vous dire que je vous comprend ! Ce forum m'est d'un grand soutien au quotidien, car c'est un combat de chaque instant sue nous menons. J'ai 46 ans et je fume quotidiennement depuis l'âge de...16 ans, j'ai commencé comment la plupart d'entre nous en soirée, entre copains, vers 1995.... puis tout seul, et que des bangs, jusqu'à une vingtaine par jour, jusqu'à mes 30 ans environ ou je me suis dit qu'il fallait mieux fumer des joints, entre 6 et 8 par jours....

Je suis père de famille, marié et j'ai toujours travaillé mais c'est une relation de couple qu'on a avec le cannabis, chaque plaisir est associé à cette drogue, j'ai évolué avec ça, tissé des liens indéfectibles.

Depuis 4-5 ans, mon sommeil est complètement haché, je me reveille, quand j'arrive a dormir, 3 ou 4 fois par nuit pour fumer 2 joints d'un coup ! J'ai décidé, sur un coup de tête, d'arrêter brutalement cannabis et tabac le 03 août 2024, je n'ai pas retouché à un seul joint. Le plus dur, c'est quand vient le soir, moment où j'aimais temps me retrouver seul à fumer joint sur joint. Du coup je bois des tisanes à la camomille, verveine... J'ai lu à plusieurs reprises que le cerveau mettait de 9 à 24 mois à retrouver un fonctionnement normal, à produire de la dopamine sans drogue. C'est très long mais j'espère tenir, même si après 3 décennies de consommation effrénée, on sait bien que l'envie sera toujours là, quelque part et qu'elle ne disparaîtra jamais. Je ne suis pas à l'abri d'une rechute. J'aimerais simplement pouvoir fumer de temps en temps, sans y penser chaque jour et que ce soit le but dans ma vie, à toujours songer au prochain joint. Courage à tous, la route est longue et semée d'embûches mais d'après tous les témoignages que j'ai lus sur ce forum, j'ai espoir que d'ici quelques mois, j'y penserai de moins en moins....