

Forums pour les consommateurs

Sevrage, vide du quotidien

Par Alexouris Posté le 29/01/2025 à 13h15

Bonjour,

Je tente de me sevrer du THC et mon problème est le vide que le sevrage inflige; je sais qu'il faut s'occuper mais je ne peux pas faire n'importe quoi d'autre non plus! Comme manger, le ménage qui ne doit pas rendre maniaque, le bricolage (je crois que je risque de plus faire de bêtises que de bon), tailler la haie (ça ne m'emballa pas!), m'occuper de ma compagne qui elle a un problème de sevrage d'alcool, des animaux, écrire, lire, c'est bien mais il manque l'ingrédient qui d'habitude me conforte...

Merci pour toute aide.

J'ai du CBD et de la nicotine (en tabac et en vapoteuse)

Alexouris

1 réponse

Cassiopee - 29/01/2025 à 19h11

Bonsoir!

Je suis en sevrage cannabis, , soutien pour votre compagne - je crois que c'est plus dur pour elle que pour moi.

Curieusement, je reprends plaisir pour ma part à toutes ces choses du quotidien, cuisiner, bricoler... En fait j'ai réalisé brutalement, suite à un épisode pas agréable début janvier avec un entourage toxique que ça n'allait pas du tout. J'ai pris mes distances, et puis dans la foulée j'ai compris que ça aussi c'était toxique. Que j'étais mal sans, mais qu'avec et bien... j'étais mal aussi. Que ça m'angoissait finalement. D'où une motivation réelle cette fois ci.

« je ne peux pas faire n'importe quoi d'autre », en fait je ne comprends pas pourquoi ?

Manger par exemple. Bon Evidemment si c'est juste manger, ça devient aussi compulsif- mais cuisiner ?

Pour ma part, je bouffais (c'est le terme) n'importe quoi quand j'avais une fonedalle, donc tous les jours en fait. Bon ben poubelle les michokos et les chips. Je me suis remise à aller au marché, je réfléchis à des plats, et chaque jour je me fais au moins une belle assiette bien présentée, j'y passe du temps. Pourtant je vis seule. Et j'y ai plaisir.

Le problème c'est que nos circuits de récompense sont deglingués, je pense on n'a pas notre dose de dopamine. C'est ça l'ingrédient qui manque peut être.J'ai pas vraiment de solution mais je constate que faire/ réaliser / mettre la main à la pâte , moi ça m'aide.

Le sentiment de reprendre le contrôle m'aide beaucoup aussi. Je fais non seulement le ménage qui n'était pas

nickel vous pensez bien, mais aussi toutes les petites conneries laissées en plan (changer ampoule, poser petite étagère , etc etc) . Ça me fait du bien aussi.
Peut être que vous trouveriez des idées ou des pistes de réflexion en tapant « comment reprendre plaisir aux choses en sevrage » sur un moteur de recherche ?!
En tout cas je vous souhaite de réussir , vous et votre compagne.