FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

SEVRAGE CANNABIS 1 SEMAINE

Par Profil supprimé Posté le 05/10/2018 à 11h52

Bonjour à tous, je suis une jeune fille de 17 ans et je fume depuis 4 ans quotidiennement, de plus j'ai vécu une longue période dépressive ou j'ai connu mes pics de consommation : jusqu'à 10 joints par jour, évidemment arrêt scolaire. Aujourd'hui tout va mieux et c'est d'ailleurs pour cela que j'ai décidé de faire les choses en grand et arrêter aussi le cannabis, engagement que je tiens depuis presque une semaine.
Cependant mon comportement m'inquiète beaucoup, la moindre chose qui me dérange me déprime et me clou au lit, ou me donne carrément des pulsions ou je suis obligée de taper quelque part très fort pour me soulager. Je ne me reconnais plus, je suis d'un naturel plutôt très calme et doux et je n'ai vraiment pas envie de replonger dans une dépression qui a failli me coûter ma scolarité... Si vous pouviez me confirmer le rapport au sevrage et qu'il faut que je persévère pour que tout s'améliore, j'en serais super soulagée... Merci pour vos réponses!

1 RÉPONSE

Moderateur - 05/10/2018 à 14h34

Bonjour Beely,

Vous êtes à la période la plus critique de votre sevrage du cannabis et c'est normal d'être à fleur de peau.

Je vous conseille d'essayer de vous occuper avec des activités qui vous plaisent plutôt que de vous mettre au lit quand vous vous sentez contrariée et déprimée. Il est important de vous occuper, d'être active pour faire diversion aux pensées négatives ou d'envie d'en reprendre.

Votre malaise devrait se dissiper dans les semaines qui viennent. Cependant si vous vous sentez de plus en plus déprimée ou anxieuse au fil du temps, alors n'hésitez pas à aller voir un médecin et à rechercher un soutien psychologique. Parfois l'arrêt du cannabis fait ressurgir des problèmes sous-jacents pour lesquels il faut se faire aider.

Mais dans tous les cas arrêter c'est ce qu'il faut faire parce que justement c'est ce qui permet de traiter les problèmes de fond lorsqu'il y en a. Ce n'est qu'une mauvaise phase à passer.

N'hésitez pas à appeler notre ligne d'écoute pour en parler si vous en éprouvez le besoin.

Bien cordialement,

le modérateur.