FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# SEVRAGE CANNABIS DOULEURS

Par Ltxl Posté le 23/04/2024 à 13h11

Salut, je consomme du cannabis depuis 8 ans (6 ans en ingérant sous forme de muffins 4x par semaines et depuis 2 ans en fumant 2 joints par jour). J'ai arrêté il y'a 8 jours, je souffre de fortes douleurs musculaires depuis 5 jours, avec sensation de chaud froid transpiration excessive surtout la nuit. Comme une grippe sans fièvre…
Je suis sinon très fatiguée, la tête dans le brouillard, je peux me nourrir que de sucré… une galère… je dors bien grâce à 0,12 de Xanax avant de me coucher mais je me réveille en nage…
j'ai lu dans les différent témoignages que ces douleurs durent des mois chez certains. J'aimerai savoir si quelqu'un a eu des symptômes similaires durant "seulement" 2 semaines comme on peut le lire sur internet? Soit dit en passant, ils disent également qu'il n'y a pas de symptômes physiques, je trouve ça fou au vu du nombre de personnes qui se plaignent des mêmes symptômes que moi….

## 6 RÉPONSES

**Yolap - 23/04/2024 à 22h41**

Salut, j'ai consommé non stop des joints durant 6 ans. Après l'arrêt total j'ai eu deux sortes de symptômes :
- des symptômes temporaires et courts : froid, transpiration abondante, frissons, absence de faim et de soif : c'est passé en quelques jours
- des symptômes prolongés : insomnies pendant des mois et des mois à m'en taper la tete contre le mur. J'ai du me résoudre a aller chez le medecin pour prendre des somnifères car j'etais un zombi.

Depuis mon arrêt, il y a trois ans, j'ai quelques fois replongé dans le cannabis mais sur des courtes durées de qq semaines, et a force d'arrêter et de reprendre je ne ressens plus le moindre symptôme et je peux arrêter du jour au lendemain.

Il faut comprendre que ton corps a été addict a une substance durant des années entières, il ne comprend pas ce qui se passe, et en provoquant ces symptômes il demande a la fois un apport en substance, et se seuvre d'autre part.

C'est tt a fait normal et temporaire. De plus tu as l'air d'être pris en charge pour ton sommeil donc pas d'inquiétude.

Laisse toi du temps, fais l'autruche durant qq semaines et essaie de supporter tes symptômes du mieux possible, tu verras ca passera tout seul, meme si pour le moment ca te parait compliqué.

Aussi, bois beaucoup d'eau !!

Courage

**Ad93 - 24/04/2024 à 12h06**

Bonjour,

Moi sa fait 3 mois que j ai stop, pouvez vous me dire si de tant a autres vous vous sentez ballonné, ventre gonflé quelques temps apres les repas ou si vous avez de temps a autres des douleurs estomacal sa me rassurerez... Car ma grande peur c est d avoir la Maladie de Chron..
En plus j ai le vendre qui fait souvent des gargouillis meme apres les repas surement la digestion et je vais moins a la selle qu avant (1 fois par jour contre 3 fois avant quand je fumais tabac et cannabis)

**Yolap - 24/04/2024 à 15h35**

C'est normal j'avais pareil. Quand tu arrêtes le cannabis ca touche tout ton corps. Moi quand j'ai arrêté pour la première fois, j'ai été constipé pendant 9 jours. C'était horrible. Et maintenant, sans fumette, j'ai un meilleur transit que quand je fumais. Mais pour ca faut laisser passer qq semaines

**Weedzer - 24/04/2024 à 16h40**

Moi j'ai essayé d'arrêter mais malheureusment j'ai repris. Mais la j'ai vraiment envie de tout lacher.
Moi aussi j'ai eu un style d'état grippal quand j'ai arrêté le shit.
Ca fini par passer, le seul truc chiant c'est que j'ai vraiment l'impression de moins bien dormir. Avant je dormais comme une pierre, mais maintenant je me réveille au moindre bruit.
J'ai envie de compenser avec du cbd, car c'est légal au moins, mais j'ai trop peur de devenir addicte au cbd...

**Ad93 - 24/04/2024 à 18h35**

Salut Yolap ,,

C est rassurant quand tu me dis que ta traversé la meme choses que moi d un point de vue intestinal Sa a duré combien de temps ces va et vient intestinaux ? J entends par la des gonflements ou des gargouillements apres les repas ainsi que l impression de pas beaucoup déféquer a la sortie car moi je suis a 3 mois de sevrage c est mieux qu avant c est sur mais bon j ai pas l impression que je suis a mon prime lol

---

**Ltxl - 24/04/2024 à 20h40**

Salut, merci pour vos réponses je vais beaucoup mieux ajd j'en suis tres soulagée j'ai l'impression de revivre!

Ad93 j'ai eu beaucoup de problèmes de nausées et transit accéléré ++ pendant que je fumais et j'ai perdu beaucoup de poids la raison principale pour laquelle jai arrêté… normalement ça fait prendre du poids moi j'en ai bcp perdu j'espère que mon métabolisme va se régler à nouveau et que je vais pouvoir en reprendre. La faim revient gentiment et j'ai effectivement le ventre plus ballonné qu'avant quand je mange … ça doit foutre notre système digestif en l'air… essaie de trouver des aliments sur internet qui sont le moins difficile à digérer et qui donne le moins de ballonnement possible (éviter trop de fibres…)

Yolap pour le sommeil je crains que je vais vivre la même misère. Le cannabis me faisait dormir très très bien et profondément et j'ai tjs souffert d'insomnie avant… as-tu arrêté les somnifères?

J'aimerai beaucoup pouvoir reprendre occasionnellement (1-2 joint par semaine) je n'aime plus boire et l'été et les beaux couchers de soleil en terrasse arrivent. je ne sais pas si mon corps et ma tête supporteront.

Courage à tous!

---