© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Grosse fatigue physique depuis l’arrêt du cannabis, c’est normal?

Par Profil supprimé Postée le 01/06/2020 08:36

> Bonjour à tous et à toutes, Étant un ancien fumeur régulier, (4-5 joints/jours) j’ai décider d’arrêter cette consommation car je me voyais prisonnier de cette drogue. J’ai 24 ans et j’avais l’impression de ne pas être maître de ma vie, j’ai du me torturer l’esprit à de nombreuses reprises jusqu’au jour où j’ai décider d’arrêter. Avant tout ça il faut savoir que j’ai déjà arrêter à deux reprises pendant de longues périodes (environs 1 ans) et j’ai repris par la faute de mes fréquentations. Il y’a donc de ca une semaine et demi (le 20 mai 2020) j’ai décider d’arrêter tout ça, je suis passer par là transpirations excessives, la tristesse, je suis fortement éprouver.. je suis toujours dans la phase des cauchemars, mes rêves ne sont pas très beau .. ???? Aujourd’hui je viens vous demander des renseignements car voilà, depuis le début de l’arrêt je suis animé par une énorme fatigue physique, j’ai beau dormir 9-10h par nuit rien ne change au réveil je me sens énormément fatiguer. J’ai cette impression de ne plus avoir de force vitale, est-ce normal? Est ce une phase de sevrage? Pourtant je m’efforce de faire du sport, mais voilà j’ai cette fatigue physique qui me colle. Si quelqu’un a des explications ou qui a vécus la même chose que moi je suis preneur, expliquez moi et racontez moi .. Merci à vous.

Mise en ligne le 02/06/2020

Bonjour

Vous avez déjà fait un sacré bout de chemin avant d'en arriver à nous poser cette question. Le sevrage prend du temps, et les éléments que vous amenez (cauchemars, fatigue, transpirations...) en font bel et bien partie.

Ce que vous décrivez sont des symptômes normaux d'un sevrage de cannabis. En général, ces symptômes s'estompent progressivement au bout d'un mois d'arrêt. En continuant à pratiquer une activité physique régulière, vous devriez doucement retrouver un sommeil de plus en plus réparateur. Cela prend du temps mais porte ses fruits.

Si votre manque de force devait perdurer fortement dans le mois qui arrive, nous vous conseillons de consulter un médecin. Votre fatigue peut aussi être liée à autre chose que votre sevrage, comme par exemple une carence.

Nous aimerions attirer votre attention sur la rubrique témoignage de notre site, qui est plus interactive que la rubrique questions/réponses. Dans la rubrique "témoignages" (jointe en bas de page), vous pourrez partager votre expérience, un peu comme vous l'avez fait ici, mais cette fois en obtenant des réponses d'autres usagers. Cette rubrique permet des échanges entre personnes ayant vécu des expériences similaires à la vôtre. Il y a également le forum qui pourrait vous intéresser (lien également joint en bas de page). Nous pensons que vous trouverez dans ces rubriques ce que vous étiez venu chercher ici.

En espérant que cela vous ait apporté du soutien et en vous souhaitant du courage pour la suite,

Cordialement

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service