© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt d’une consommation devenue chronique de cannabis

Par Enzoro Posté le 07/11/2020 à 09h48

Bonjour à toutes et à tous, si je suis ici c’est pour vous faire part de mon expérience dans mon sevrage du cannabis (je suis en plein dedans) mais aussi pour avoir des réponses à mes interrogations ?

Voici mon histoire, je suis un jeune de 23 ans, consommateur régulier depuis 2-3 ans au départ par de la combustion (joints) puis très rapidement par de la vaporisation pour le côté plus sain de la consommation.

Ma consommation a débuté lorsque j’étais étudiant, cela était pour me détendre mais aussi pour me concentrer sur mes travaux liés à mes études, très rapidement et sans m’en rendre compte, ma consommation augmente drastiquement avec l’apparition de problèmes perso...
Cela ne m’empêche pourtant pas décrocher ma license en juin mais aussi un CDI dans la foulée en juillet 2020, je ne consomme pas au travail mais le soir en rentrant je me lache ! Je passe ma soirée à vaporiser avec mon crafty sans forcément faire attention à mes doses (5-6 doses en l’espace de 5-6h).
Durant cet été (été 2020) je commence à sentir des problèmes gastriques (nausée le matin) mais rien de bien grave à première vue, je ne fais pas encore le lien avec le cannabis, je pense au stress et de fait j’augmente encore inconsciemment ma consommation.

En septembre, je commence à avoir des crises de vomissements et de diarrhées, je suis en arrêt et je consomme encore plus car je remarque que cela atténue mes douleurs épigastrique, mes vomissements, ...
Plus le temps passe et plus mes symptômes deviennent importants, perte de moral et de kg (8kg), cela se termine par une hospitalisation (fin octobre) durant une semaine où je ne consomme pas de cannabis, je passe tous les examens (prises de sang, gastroscopie,....) rien d’anormal à priori..

Je commence donc à faire le lien avec le cannabis car je n’avais déjà plus de vomissements le temps de l’hospitalisation... Je me décide donc à arrêter le cannabis pour avoir une évolution positive sur ma santé!

Actuellement je suis à 1 semaine et 5 jours de sevrage, j’ai eu beaucoup de symptômes tels que :

-Suée pouvant durant plusieurs heures
-Céphalée, une impression d’avoir la tête comprimée des deux côtés
-Phases de déprime
-Grosse fatigue
-Trouble du sommeil qui me réveille la nuit (la réapparition de rêve/cauchemar)
-Perte de poids/ Grosse perte d’appétit
-Diarrhées brûlante

Pour le moment je sens du mieux, mais je vie toujours avec plusieurs symptômes assez gênants comme les diarrhées brûlantes ainsi que la perte d’appétit qui m’empêche de m’alimenter correctement, le sommeil est

toujours altéré mais cela est loin d’être le plus gênant pour moi.
Je suis bien entouré et n’éprouve pas le besoin de devoir consommer à nouveau, mais ces symptômes sont très dur à vivre.
J’ai arrêté aussi la cigarette sans problème au début de mes problèmes en septembre, je suis actuellement sous un traitement anti-diarrhéiques mais je n’ai pas l’impression que cela fait effet, je bois pas mal d’eau pour rester hydraté et fais attention à ce que je mange pour ne pas bousculer mon système digestif.

Je revois un docteur à l’hôpital le 9 décembre, je lui parlerai de tout cela en espérant que cela ne cache rien de problématique (un syndrome/maladie) car cela m’inquiète fortement.
Savez vous à partir de quand l’appétit revient ? Et savez vous si les diarrhées sont liées et combien de temps vais je devoir vivre avec ?

Bon courage à celles et ceux qui sont dans le sevrage, c’est assez éprouvant mais je pense que ça en vaut la peine donc ne lâchez rien !
Amicalement,

8 réponses

Enzoro - 15/11/2020 à 10h53

Bonjour,
Je viens mettre à jour ce sujet pour apporter mon ressenti actuel ainsi que les évolutions.

Je suis actuellement à 2 semaines et 6 jours de sevrage concernant le cannabis, les symptômes baissent de jours en jours je ne peux le nier !
D’ailleurs cela fait un bien fou, je me sens revivre !
Mes problèmes d’appétit se sont réglés, je commence à récupérer un appétit correct qui me permet de ne plus sauter des repas !
Les nuits sont toujours assez agités avec beaucoup de rêves et cauchemars, mais comme déjà dit cela ne me dérange pas vraiment, pour le moment du moins.
J’ai toujours des phases pour des raisons inconnues où je vais ressentir un mal être, la vie devient fade, c’est une histoire de 2-3h généralement puis je reviens à la normal.
Mes problèmes de transit sont toujours présents mais j’ai remarqué tout de même une atténuation de diarrhées et des douleurs intestinales.

Je suis toujours aussi motivé, je n’ai pas non plus l’envie de consommer même lors de mes « crises », j’ai décidé de reprendre le travail à partir de la semaine prochaine pour occuper mon esprit... car oui je tourne vite en rond et j’ai tout de même besoin d’être en activité sur quelque chose !

Pour faire un point sur mes symptômes actuels après presque 3 semaines de sevrage :

-céphalées essentiellement le matin et le soir (durant des moments de fatigue j’ai l’impression)
-troubles intestinaux (diarrhées passagères ou selles molles)
-Mal être, perte de moral associés généralement à des suées très fortes
-Sommeil agité par des rêves et cauchemars réalistes (souvent en rapport de près ou de loin avec le cannabis)

Je souhaite encore un bon courage à tous ceux qui vivent ce sevrage ou qui l’ont déjà passés, c’est une vraie épreuve contre sois mais cela fait tellement de bien !
J’ai été déçu de ne pas avoir de retour lors de mon premier témoignage car cela a été un cap à passer pour

poster ce témoignage, j’espérais être rassuré des retours mais cela fait partie du sevrage, l’angoisse et l’anxiété est bien plus haute !
Amicalement,

Profil supprimé - 24/11/2020 à 13h42

Bonjour
Je suis à mon deuxième jour de sevrage de mon côté.
J’ai 45 ans et je consomme du cannabis depuis mes 17-18 ans, avec des périodes d’interruption assez longues, plusieurs années parfois. Il se trouve que j’ai repris l’herbe depuis 3 ans, je la fume (fumais haha) pure, j’ai développé une grosse accoutumance. Peu à peu je suis devenue irritable, envie de m’isoler, état dépressif quoi. J’ai pris la décision juste avant le premier confinement d’arrêter, j’ai ressenti les effets du sevrage de plein fouet : suées, maux de tête insupportables, déprime, ... les raisons qui m’ont fait arrêter étaient liés au covid et la trouille d’avoir abîmé mes poumons, c’est con mais c’est pourtant comme ça. J’ai repris de plus belle en juin dernier. C’est devenu vraiment problématique avec mon conjoint car je suis devenue carrément parano, hypersensible à tout, c’était évident que si je continuais comme ça j’allai flinguer mon couple. J’ai mis un peu de temps entre la décision et l’arrêt. Mais je sais que les premières 24h/48h sont difficiles. Je suis en plein dans les premiers symptômes qui semblent encore plus forts que les autres fois. Je n’ai quasiment pas fermé l’œil de la nuit, j’ai des vertiges et des maux de tête terribles, je ne sais pas quoi faire de ma peau... mais je suis heureuse d’avoir pris cette décision! Ce qui est dur c’est de n’avoir personne à qui en parler, car personne ne sait que je me suis remise à fumer, donc mon sevrage je le vit en silence!
Courage à toi, tu n’es pas seul, c’est difficile mais ça va finir par passer.

Enzoro - 05/12/2020 à 09h27

Salut Sarah,
Félicitations tout d’abord pour ta décision et ta volonté !

Personnellement je suis à 5 semaines et 5 jours de sevrage concernant le cannabis, à vrai dire je n’ai plus tous les plus gros symptômes... j’ai toujours ces moments d’anxiétés, je ne comprends pas car avant ma consommation il y a un peu plus de 2 ans, je n’avais pas cette tendance à angoisser !

J’ai décidé de prendre rendez vous avec un psychologue pour essayer de me rassurer et de comprendre la venue de ce stress, c’est assez handicapant !
En dehors de cela, je peux continuer à travailler et à sortir, je dors simplement mal !

J’ai démarré une cure de magnésium pour aider a contrecarrer le stress et pour avoir moins de fatigue !

Je pense que tu devrai avoir des personnes avec qui en parler car cela est très important, cela fait extrêmement de bien !

Profil supprimé - 07/12/2020 à 10h51

Hello! Merci de me répondre!
C’est une très bonne idée de demander de l’aide d’un psy et de comprendre d’où peuvent venir les crises d’angoisse. Perso les crises d’angoisse je les avais de plus en plus quand je fumais. Il faut dire que je fumais l’herbe pure, plusieurs fois par jour, ça ne faisait quasiment plus d’effet à un moment, l’effet était uniquement sur mon humeur. Ça fait 2 semaines aujourd’hui, c’est une véritable libération. Les raisons qui me poussent à replonger me semblent absurdes aujourd’hui. On verra demain. Chaque jour suffit sa peine. Mais je suis si fière d’avoir mis fin à ce cercle vicieux!

Maintenant je dors mieux, mes rêves sont toujours très présents et intenses ; je me réveille de temps en temps mais ça s’estompe. En revanche j’angoisse avant de m’endormir, j’ai peur de ne pas me réveiller, c’est con je sais mais des fois je me réveille en sursaut 15 mn après m’être endormi, avec l’impression d’étouffer. Trop bizarre. Les exercises de respiration et le yoga m’avaient vraiment beaucoup aidé lors de mon précédent sevrage.
J’ai mal à la gorge aussi parfois, avec l’impression que j’ai des trucs qui essaient de s’évacuer, ça ne serait pas étonnant vu ce que je me mettais dans le buffet...
bref je suis sur la bonne voie! Toi aussi d’ailleurs! Et félicitations!!

Profil supprimé - 07/12/2020 à 10h55

Ha oui et j’oubliais : les maux de tête sont encore bien présent, mais c’est très aléatoire. Ça peut durer toute une journée et la nuit suivant. Puis le lendemain rien du tout...
ça tourne à la psychose quand c’est associé aux maux de gorge, surtout en pleine pandémie de pneumonie virale LOL
Là encore la respiration et le yoga m’aident énormément!
Aujourd’hui est un jour avec alors j’en profite!
Par contre je bosse pas des masses en ce moment vu que j’ai un restau ben c’est mort en ce moment.

Koishan - 31/10/2023 à 21h27

Salut a tous !

Enzozo merci infiniment pour ton témoignage qui apaise mes maux, je fume régulièrement depuis 5 ans je fumais un joint le soir et cette dernière année j'ai décider de m'arrête de bosser et me recentrer sur moi même, mais j'ai consommer 4 a 6 joint par jours, cela fais 1 semaine s que j'ai réduit la consommation a 2 joint le soir et j'ai eu les symptôme que tu décris la.
Demain est mon premier jour d'arrêt total ... Ce qui me motive le plus c'est retrouver le souffle et les réveil ou tu sent que tu t'es reposée la nuit et puis les rêves ça me manque.
J'ai pas encore eu les suer la nuit, j'ai eu 3 jours ou mon corps stressais sans raison valable, palpitation du coeur, nausée, un matin j'ai même vomis mon thé et le lendemain perte d'appétit et les popo mou . Je me sent la tête dans un étaux pas de migraines (c'est rare que j'en est en général) et pour l'irritabilité et le côté anxieux j'ai pleinement conscience que la semaine qui arrive je vais y passer, mais sachant qu'il y a ce site pour pouvoir ce donner de la force, savoir qu'en faite on est pas seul a traverser ça sa me donne de la force et l'envie de discipliner cette arrêt ... Sortir de cette dépendance et reprendre goût a la vie ! Merci infiniment pour vos mots qui apaise du coup mes maux .
Merci infiniment enzozo pour ton témoignage qui m'as énormément rassurer et parler j'aurai aimer apporter mon témoignage plus tôt pour que tu puisse t'appuyer sur mon expérience qui finalement est la même que se que tu as pu traverser, mes félicitation à vous d'avoir franchis ce cap de l'arrêt de la fufu c'est un combat juste a franchir cette décision on est ensemble.
Pendant votre sevrage, avez vous eu envie de recommencer ou pas du tout? (Surtout pendant les symptôme de sevrage du corps, le moral par exemple?)
Pour ma par durant la diminution j'ai ressentis de la culpabilité de fumer le soir avant ma date d'arrêt qui est demain le 1 Nov

Courage a ceux et celle qui traverse cette étapes, sachez le ! Vous n'êtes pas seul !

Koishan - 31/10/2023 à 21h52

Enzozo je me permet de t'écrire car tes témoignages me parle profondément, je te comprends pour l'anxiété, durant les période où je ne fumais plus j'avais toujours cette anxiété ça va te paraître bête peut être mais le fais de fumer durant 5 ans ma reconnecter a des émotions fortes dont je n'avais pas connaissance j'ai été suivis 2 ans par une hypnothérapeute (travail sur mes blessures et mes traumatisme de l'enfance), le faite de prendre conscience que j'avais une dépendance au canabis était lié a une blessure (j'ai traverser la dépendance affective aussi qui a pas mal jouer sur mon anxiété) et le faite de fumer me permettais "d'enfumer" ce que je pensais vouloir ne pas voir réellement (sur le moment), comme une sorte de déni ou un substitut pour me faire oublier une émotions que je pensais pas capable d'affronter, a force de creuser en moi, je ressent le besoin a 30 ans de vouloir arrêter, mon corps me le prouve et mon mental me joue des tours, j'ai peur de craquer mais je sais que cette penser n'est qu'une projection grâce a vos témoignage ça donne énormément plus de motivation que j'en avais et le fait de partager ici nos expériences avec respect et bienveillance ça reboosté le moral croyez moi!

Et le fait que tu est entrepris de te faire accompagnée par un psychologue est une super idée, surtout ne baisse pas les bras si le thérapeute en face ne te conviens pas où que tu sent que sa colle pas entre vous, n'hésite pas à rencontrer d'autre thérapeute et trouver TON équilibre, l'anxiété est un état très complexe selon les individus.. j'espère que tu pourras appaiser cet état, il m'arrive encore de ressentir ce mal en moi et je sais que durant les 2 première semaines de sevrage il va être bien présent x) mais cava bien ce passer je le sent

En tout cas c'est un plaisir pour moi de partager avec vous, ça fais un bien fou !

Stopcanabisse - 05/11/2023 à 13h09

Salut koishan j’espère que tu va bien et que t’es premier jours de sevrage se passe bien!
Cela fait maintenant 9ans que je fume tous les jours est c’est dernière année sa pouvais allez jusque 2g par jours essentiellement fumer le soir donc sa enchaîner les joint comme si c’était des bombons. Sa fait bien 2 ans que je me suis rendu compte que le cannabis était la cause de pratiquement tous mes problème dans ma vie que sa soit professionnel ou personnel
Jai attraper une grippe ce qui ma permis de pas fumer pendant 1journee entiere ét me suis donc décider de plus refumer du tout
Je suis dans mon 3eme jour de sevrage et c’est véritablement dur surtout quand tu te retrouve seul avec toi même
Je ne dors quasi pas des nuits je dors par période de 20-30mî pas plus je me réveille en transpiration total, une perte d’appétit comme jamais auparavant, un rien peu m’énerver comme si ont m’attaquer c’est vraiment horrible comme sensation mais au fond de moi je suis tellement heureux d’avoir pris cette décision c’est pour moi la meilleure de ma petite vie de 25ans lol
Je te souhaite que du bien j’espère que t’es symptôme commence à diminuer et que tu retrouve un équilibre parfait
Force à nous dans cette période difficile mais essentiel pour le bien de notre futur