© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Symptômes physiques de l'arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 27/01/2021 à 10h30

Bonjour à tous.

Vos témoignages m'aident beaucoup.

Je fume du shit depuis 25 ans (j'ai 40 ans, depuis l'age de 16 ans environ), 5 à 10 joints par soir, et depuis un an, également la journée (merci le télétravail). Je suis une addict 'invisible' ou fonctionnelle, c'est à dire que je n'en ai jamais parlé à mon médecin, ni à ma psy, et je pense que mon entourage ne mesure pas l'étendue (budget, emprise, conso réelle) de ma dépendance. Cela ne m'a pas empéché de réussir mes études ni de travailler. La réalité est que je suis profondémment accro, et bcp d'energie est consacrée à cette substance (gestion des stocks, budget, temps stérile, etc).

Bref, il y a 7 jours, je me suis surprise à décider de ne pas contacter mon dealer en urgence.
Premiers jours, bien sûr l'angoisse, et la sensation que la vie avait perdu tout son intérêt. Plus rien de m'amuse, ne m'intéresse, ni ne me distrait. Sentiment d'hyper-acuité et de me recevoir le monde en pleine poire. Le nombre de minutes dans une journée semble incroyablement long, ennui, angoisse, dépression. Jusque là, rien que du 'classique'. Je prends un xanax 50mg le soir pour pallier l'insomnie, et ajouter des heures supplémentaires à vivre en conscience pour ce cerveau sur-actif.

Mais depuis 3/4 jours, quelque chose a changé: je souffre de nausées en permanence, accrues par l'ingestion de nourriture. J'ai également des brulures d'estomac quelque soit l'aliment, même un tout petit repas est difficile à avaler, me fait mal, et ensuite je dois me coucher. Je dors trois heures pour digérer un demi bol de riz, comme si mon corps était épuisé et ne supportait plus aucune nourriture. J'ai des maux de tête (jamais d'habitude) constants, et des palpitations cardiaques (comme lorsque l'on va vomir). Je ne mange pratiquement plus mais suis également incapable de rien faire. J'ai tenté une petite promenade hier: entre sensation que j'allais vomir, faire un infarctus et m'évanouir.

Je lis partout que le cannabis entraine une dépendance principalement psychologique et que les symptomes de sevrage durent une à 2 semaines. Du coup, je m'interroge:
ces symptomes physiques peuvent-ils etre liés à mon sevrage brutal? Sont-ils connus, d'autres en ont ils fait l'expérience? Est-il possible que cet état physique apparaissent 4-7 jours après l'arrêt? J'envisage bien sur que ça ne soit pas lié à mon sevrage, mais la coïncidence me semble étonnante.

Bref, je ne me reconnais pas. Je me trouve beaucoup moins fonctionnelle qu'en fumant 10 joints par jours, ce qui est un paradoxe. Comme je n'arrive pas à manger, je suis en train de perdre toute énergie, je suis une ombre.

Merci par avance.

6 réponses

Moderateur - 27/01/2021 à 14h53

Bonjour Trying,

Les symptômes que vous décrivez font partie des symptômes possibles pour un arrêt du cannabis. Il est tout à fait normal qu'ils se déclenchent quelques jours après l'arrêt. Il y a très souvent un temps de latence entre le moment où l'on arrête et le moment où l'on vit les symptômes physiques les plus durs du sevrage.

Vous commencez la phase difficile, celle où votre corps va protester parce que vous bouleversez les habitudes de votre cerveau. Il va falloir à ce dernier quelques semaines pour s'habituer mais sachez que cela va venir. Les 2 premières semaines sont les plus difficiles (il vous reste donc 1 pleine semaine bien désagréable) mais certains symptômes vont commencer à diminuer et vous allez ensuite commencer à percevoir les premiers bénéfices de votre arrêt. Essayez d'être patiente. Il est notamment normal que vous soyez pour le moment moins "fonctionnelle" comme vous dites. Mais plus tard vous allez récupérer des capacités et une sensation de liberté que vous n'aviez plus depuis longtemps.

Pour limiter les troubles digestifs et les nausées essayez peut-être de manger léger (légumes plutôt que céréales et féculents, bouillons et soupes plutôt qu'aliments trop consistants). Vous allez probablement avoir une phase où vous n'aurez plus envie de rien et notamment de vous faire la cuisine. Essayez à ce moment-là de vous reposer sur un proche (famille, ami) qui puisse faire les choses avec vous et vous encourager. C'est important, puisque vous avez des symptômes physiques prononcés, que vous puissiez parler de votre sevrage à quelqu'un. Dans les moments où vous serez prête de craquer cette personne sera là aussi pour vous : appelez-la.

Notre ligne d'écoute Drogues info service peut aussi vous aider lorsque vous avez besoin de parler.

Enfin n'hésitez pas à aller au-delà de cette conversation dans d'autres fils de discussion pour échanger. L'entraide cela aide bien pour passer le cap du sevrage.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/01/2021 à 14h24

Trying hello

Tes nausées sont dus à tes prises de xanax, c est ton foie qui à du mal à synthétisé cette molécule. Le xanax cest du lourd ATTENTION...

le xanax est réservée pour des traitements lourds et pour faires des sevrages , Opiacés etc...et non pour arrête du cannabis, il serais temps que tu arrêtes de avalés ces cochoneries...

Bois des tisanes... évite la picole alcolo...

mange un peu de chocolat, ca libere bcp d endorphine dans ton cerveau, sa marche crois moi ...

Prend des pilules aux plantes , cardiocalm, euphythose en vente sans …ordonnances...

ESSAYE CA SVP

Profil supprimé - 28/01/2021 à 15h23

Bonjour,

Merci BEAUCOUP, Modérateur et aeris pour vos réponses.

@Modérateur: ça me rassure bcp que vous me confirmiez que ces symptomes peuvent être dûs au sevrage du cannabis. Lors du premier confinement, je m'étais retrouvée "en rupture de stock" (dc pas un choix, comme c'est la cas actuellement), et j'avais subi les mêmes symptomes (extreme fatigue, maux de tête)... J'avais même cru avoir attrapé le COVID! Puis j'avais retrouvé un fournisseur et n'étais donc pas allée au bout du processus de sevrage.
Je suis dans la deuxième semaine. Les palpitations cardiaques, les maux de tête, les vertiges sont toujours là, mais je réussis à manger et les brulures oesophagiennes semblent avoir disparues, hourra! C'est d'ailleurs étrange, car ce que j'ai le plus de facilité à manger sont des nourritures de type 'regressif' (brioche, sucré) alors que j'ai l'habitude d'une alimentation très saine (on peut être gros fumeur de shit et faire attention à son alimentation par ailleurs, on est pas à un paradoxe près; Merci pour vos conseils et votre soutien. Je suis épatée par la rapidité et la qualité de votre conseil.

@aeris: oui, le xanax n'est pas une molécule anodine, j'en ai bien conscience. Toutefois je l'utilisais bien avant mon arrêt du cannabis, c'est un dosage moyen et mon foie est en très bonne forme. La coïncidence me paraitrait donc surprenante que ce soit à l'arret du shit que mon foie se mette soudainement à refuser de métaboliser le xanax. C'est bien pour ça que j'ai voulu me renseigner sur les éventuels symptomes physiques du sevrage d'une conso importante et de longue date du cannabis: ils existent et sont documentés.
L'indication du xanax est le traitement ponctuel de l'anxiété: c'est bien dans cette situation que je me trouve. Je ne l'utilise pas comme des smarties mais comme une aide pour passer ce cap difficile. Le cannabis consommé aux doses où je le faisais est une addiction lourde, avec des des conséquences psys mais aussi physiques. Je respecte ton avis, dans un monde idéal, j'arreterais avec tisane et euphytose...Malheureusement, j'ai dépassé ce stade il y a bien longtemps. Je cherche des solutions réalistes et durables. Et si je devais prendre un xanax le soir pour pouvoir dormir pendant un certain temps, cela me semble moins grave que de fumer dix joints par soir.
Le chocolat fait un grand retour dans ma vie en revanche, tu as raison, cela fait du bien!
Je te remercie de tes conseils auxquels je suis sensible.

Profil supprimé - 02/02/2021 à 19h49

@Trying
Ça fait une semaine que j'ai arrêté de fumer et je ressens un peu les mêmes effets secondaire. Je me sens rassure de lire ton expérience..

J'ai également des douleurs au niveau des poumons personnellement

Les circonstances actuelles n'aide pas en plus la sensation de solitude devient également bien présente.

Te sens tu mieux ? Ou en es tu maintenant dans ton sevrage ?

Remii - 15/03/2023 à 00h06

@Trying
@DameChap

Bonjour tout le monde je suis actuellement au urgence et le temps d'attente ma permis de trouver ce forum je me s'en moins seul, je suis dans le même cas que vous actuellement sauf que moi j'ai fumer 25 à 35joins par jour pendant 17ans la moitié de ma vie et des charger charger j'ai arrêté il y a 3jours et j'ai pas eu de selle et aujourd'hui mes selle sont noir comme le noir le plis noir gluan collant et tout les symptômes que vous avez annoncé.

J'aimerais savoir quel a été votre chemin de guérison (si vous l'êtes je l'espère pour vous) et comment ça va aujourd'hui pour vous ?

La vie vaut vraiment le coup ou pas ? J'ai tellement mal au ventre à l'heure ou je vous parler il est 1h du matin ça fait 4h que j'attends on m'a donner codéine mais ça fait rien, je sais pas ce qu'ils vont faire de moi on m'a dit un psychologue pour évaluer le traitement de sevrage, j'ai peur de tomber sur des nuls j'ai peur que ça servent à rien et que je continue à fumer j'ai déjà tout essayé depuis 10ans

A 35ans je me retrouve avec des problèmes financiers j'ai littéralement mis tout mon argent la dedans et je suis à la rue donc peut plus fumer c'est la première fois que ça m'arrive (es ce un signe ? J'y crois) mais j'ai pas envie d'être seul j'ai pas de famille plus d'amis pas de meuf plus de taf plus un rond et mtn je suis malade

J'ai tout rater ma vie mais je laisse pas tomber j'ai envie de voir l'autre moitié de ma vie et en plis sans fumette mais j'ai peur de m'ennuyer de trouver la vie ennuyante je sais que ça va me passer et que ma dépression et du à ça

Merci de vos réponse et le temps que vous prendrez pour cela

Ad93 - 25/02/2024 à 01h20

remii
Que devient tu ?