© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis

Par Profil supprimé Posté le 25/06/2021 à 19h26

Bonsoir , excusez moi car je sais qu'il y'a plusieurs forum a ce sujet mais j'ai préféré en faire un autre pour ma propre expérience . J'ai consommé du cannabis pendant 5 ans en fumant environ 6-10/par jour ça fait beaucoup et j'ai arrêté pour la santé car j'avais énormément de mal à respirer et une fois j'ai cru que mon cœur allez réellement explosé bref ..

J'ai arrêté depuis le 5 juin 2021 ça fait pas longtemps mais c'est déjà ça pour ma part le plus dur reste les premiers jours après ça ce calme mais forcément je sais que je vais bien déguster ..

Par contre mon problème c'est que j'ai un mal de crâne persistant j'ai mes veines qui ressortent complètement au niveaux des tampes je sais pas si ça veux dire quelque chose pourtant je fait du sport je me lève tout les jours à 7h30 j'évite les boissons gazeuses je mange sain fin voilà je laisse rien au hasard mais la douleur au cerveau est tellement persistante que j'ai envie de m'éclater la tête contre un mur , désolé pour le terme mais c'est vraiment la douleur que ça me fait je n'ai aucun manque pour ça je fume 1 a 2 cigarette par jour en vrai ça me dégoûte plus qu'autre chose donc j'essaye les chewing-gum pour pas être en manque .

Je suis papa d'une petite fille de 1 ans je vie ma vie plutôt bien j'ai pas de problème en particulier juste une vie bien chargé , voilà j'ai fait le tour sur mon problème je préfère vous précisé que je suis quand même passer par l'énervement , la fatigue , les bouffé de chaleur , le manque mais c'était rapide car je voulais arrêté depuis bien longtemps mais un petit manque de courage et de stabilité quand ont est entouré que de fumeur c'est difficile surtout que j'ai 20 ans je suis jeune donc voilà si vous avez des réponse à mon problème .

(Je préfère ne pas allez voir de médecin car j'ai jamais aimé ça pareille pour les médicaments même un Doliprane j'en prend qu'en cas d'extrême urgence pour moi je n'ai pas envie de dépendre d'autre chose surtout qu'il y'a beaucoup de connerie dedans j'ai pas confiance)

3 réponses

Profil supprimé - 28/06/2021 à 07h35

Avez vous essayé de voir un addictologue (je pense que pour le cannabis il n’y a pas de substitut). Il vous donnera peut être un anxiolitique (parce qu’avec l’arrêt vous devez être anxieux). Juste n’en prenez pas longtemps car addictif (4/5 semaine - vous trouverez ça sur le net).
Les addicto ligues connaissent bien les mécanismes de la dépendance et beaucoup de choses sont basées sur le dialogue, surtout n’allez pas voir un généraliste ou un psy tout court !

Bon courage à vous !

Profil supprimé - 28/06/2021 à 07h38

J’ai oublié, faites du sport !!! Ça va vous aider …

Enfin - 30/06/2021 à 11h32

Oui, le sport peut aider. Et aussi profiter d'un moment au calme dans la nature (sans téléphone) chaque jour. Une balade en famille c'est bon aussi car ça améliore les relations et procure un effet zen.
Pour moi, la méditation de pleine conscience m'aide beaucoup, mais si on est novice les effets ne se voient qu'après 1 à 2 mois. Le sport montre plus rapidement ses effets, et si on en fait en se concentrant sur sa respiration et les sensations du corps, cela fait à peu prêt le même effet que la méditation.
Pour la cigarette, j'utilise des patchs... mais le plus dur pour moi c'est le geste, du coup je me permets la cigarette électronique avec du liquide à 0% de nicotine ; mais je ne fais que contourner le problème et je sais qu'il faudra que j'arrête tout à un moment.
Moi ça ne fait qu'une semaine que j'ai tout arrêté. Alors mes félicitations pour avoir arrêté depuis si longtemps !
Par contre pour les trucs de cœur, le mieux ça reste de s'adresser à un médecin. Moi aussi j'aime pas ça. Mais tu as une fille qui compte sur toi maintenant, alors tu dois prendre soins de toi pour lui faire du bien à elle. C'est stressant d'être parent et juste le fait de parler avec quelqu'un de ta parentalité peut aussi t'aider à te rassurer.