© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Aucun changement après arret

Par krono69 Posté le 06/06/2022 à 13h03

Bonjour

Pendant 20 ans j’ai fumé 3 joints par jour le soir avant de me coucher . Dans 3 jours ca fera un mois. Depuis mon arrêt, je n’ai trouvé aucune différence. Je fais par exemple de l’apnée du sommeil et même traité par orthese, le bénéfice jamais optimum. Le matin je me réveille toujours un peu vaseux . Je pensais que le cannabis en était la cause puisque aucune pathologie ne eut expliquer ces apnées. La seule différence par rapport a mon arrêt, c’est que la spo2 est désormais normale je ne desature plus pendant la nuit.
Malgré mon arrêt, je me retrouve souvent avec des. migraines dans la journée souvent d’un seul côté. Enfin bref quelques autres petits soucis , comme de l’énervement et autre. Est-ce qu un mois semble insuffisant pour le moment pour pouvoir s’attendre à une véritable amélioration ?

Merci par avance

5 réponses

Moderateur - 07/06/2022 à 14h13

Bonjour Krono69,

Est-ce que vous continuez à fumer du tabac par ailleurs ? Cela pourrait expliquer aussi le faible impact de votre arrêt sur vos apnées du sommeil. Cependant nul besoin d'être fumeur pour en avoir donc ce n'est pas forcément la cause numéro 1.

Cependant c'est bien que vous ayez réussi à arrêter ! Comment va votre sommeil ? C'est un domaine souvent perturbé lorsqu'on arrête le cannabis. Il faut du temps avant de retrouver un sommeil réellement réparateur et si ce n'est pas encore le cas pour vous alors cela pourrait expliquer la persistance de cette sensation d'être vaseux le matin. Migraine, énervements, sont tous des symptômes que l'on peut retrouver lorsqu'on arrête le cannabis.

Je crois donc que vous êtes encore en sevrage et d'ailleurs il faut compter en général de 3 à 6 semaines pour ressentir un réel mieux être au fait d'avoir arrêté. Vous êtes donc au milieu du gué, encore un peu de patience.

Enfin, comment va votre niveau de stress ? L'anxiété est un autre facteur qui peut rendre difficile ou dégrader un sevrage du cannabis. J'espère que vous n'avez pas trop de sources de stress autour de vous, que vous savez vous relaxer. En tout cas essayez de ne pas trop angoisser car si cela peut prendre un peu plus de temps que

prévu pour vous sentir mieux, vous êtes indéniablement sur la bonne voie.

Courage, c'est bientôt le bout du tunnel

Le modérateur.

krono69 - 08/06/2022 à 14h16

Bonjour,

Merci pour votre réponse. Non pas du tout , je ne fume pas de tabac , et je n’ai jamais d’ailleurs fumé de cigarettes seules.
Oui au niveau du stress , il est vrai que je fais un travail qui me demande beaucoup d’énergie . Car je suis souvent sollicité alors que mes collègues n’ont pas la même charge et effectivement cela m’engendre du stress.

Je pense que je ne suis pas sevré entièrement, car souvent dans la journée j’ai souvent ds migraines , que je n’avais pas avant. Je pense peut-être que le cannabis me « protégeait » de. cela. Cela fera juste un mois le 10 juin que j’ai arrêté.

Mais une bonne chose , c’est que je n’ai plus envie de fumer

Michel27 - 12/06/2022 à 09h47

Bonjour j ai 36ans ,j ai commencer a fumer a 13ans ,actuellement je fume entre 5 et 10joints par jours et cela commence a me bouffer le moral,je me leve le matin ,premier chose a laquelle je pense ,rouler mon joint,avez vous des conseil a me donner,j ai essayer le cbd,mais au bout de 2 jours ,j etait en sudation.

Olivier 54150 - 21/06/2022 à 11h17

Bonjour à tous.

Le sevrage du thc est souvent plus compliqué et plus long que l'on peut l'imaginer, il faut beaucoup de patience.

Mon expérience est celle-ci :
Une décision ferme d'en finir avec le produit.
Progressivement ou pas.

(10/20 joint par jour pendant plus de 10 ans)J'ai arrêté en 2014 du jour au lendemain avec l'aide de mon médecin et un traitement de cheval. En trois mois tout rentrait dans l'ordre. Plus de thc, plus de médicaments.

J'ai retouché au produit en 2018, il a vite fait de se ré-incrusté dans ma vie. Gestion très difficile malgré les faibles doses.
Un refus de me séparer du produit malgré de longue période d'arrêt et de très faibles consommation.
(Je suis abstinent à l'alcool depuis 20 ans et le cannabis fut longtemps ma béquille, mon substitut)

A ce jour, cela fait trois mois que j'ai bani le produit. C'est le temps qu'il faut pour ne plus trop y penser et passer à autre chose.

Ce prendre en charge psychologiquement, avec ou sans professionnel mais au moins ce remettre en question sérieusement, informations sur les addictions, la psychologie, écriture, projets...

Le thc a la particularité de rester longtemps dans l'organisme, il ne vous oublie pas facilement.
Il est aussi très banalisé, sous-estimé et même valorisé... fumer c'est cool, un p'tit joint ne fait pas d'mal... ça soigne des maladie..etc etc
Oui, il à des vertus, jusqu'à un certain point et pas pour tout le monde.

J'me sent encore fragile... Lorsque je suis sous les cailloux, je prends un tranxen et j'attends que ça passe.
Fumé serait bien plus simple et beaucoup plus efficace, mais non.
Je ne veux plus de ce truc qui ne fait que mettre un voile sur mes émotions et la vie en général. Je parle même pas du tarif d'un test positif lors d'un contrôle routier, c'est l'enfer.

Bon courage à tous.
Oliv

Michel27 - 25/06/2022 à 19h50

Ho oui j en ai pris une 751e sa pique