© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis 21 jours , anxiété / mal être

Par Allan21 Posté le 08/07/2023 à 18h25

Bonjour , cela fait maintenant 21 jours que j'ai totalement arrêter le Cannabis après 12 ans de consommation suite a un matin comme un autre ou j'ai fumer mon joint accompagné de mon café , j'ai commencé a ressentir les symptômes que je dirais d'une angoisse forte ou trop plein , tête qui tourne , sueur , palpitations, frissons , anxiété forte , sensation de mal etre , sensation d'irréel , j'ai dormis toute cette journée, j'avais déjà arrêté il y a 6 mois pendant une période stressante (beaucoup d'heures au travail , mariage , déménagement) et vite repris au bout du 3eme jour quand ces symptômes similaire etait apparu (pour la premiere fois de ma vie)j'ai stoppé de nouveaux totalement après 6 mois il y a maintenant 21 jours , les premiers jour m'ont paru assez simple pour les symptômes courant (sueurs , insomnie...) , je fume de la CBD pour m'aider hors les symptômes perdurent depuis 21 jours , mal etre , peur de faire une crise d'angoisse , fatigue extreme a nimporte quel moment de la journée , pour ce qui est de l'humeur irritable et la transpiration je ne m'inquiète pas , hors la sensation de tete lourde/ pleine ne disparait pas , pareil pour l'anxiété et cette sensation de declenchement d'angoisse toute la journée, par moment faible , parfois forte , quelqu'un a t'il eu des symptômes similaire ? Est t'il normal de ne pas ressentir d'amélioration après 21 jours d'arrêt ? Merci d'avance et bon courage a tous

16 réponses

Rataflupe - 10/07/2023 à 13h34

Hello !

Idem ici, les 15 premiers jours ont été plutôt simples et "tranquilles" mais depuis quelques jours mon anxiété monte dans les tours.
Sensation d'oppression, au bord de la crise d'angoisse par moment, la tête comme une pastèque, l'estomac rebelle etc.
C'est NORMAL, en gros t'es dans le dur et souvent c'est à ce moment là qu'on replonge parce que c'est difficile à vivre...
J'ai une appli qui explique ça très bien "Quit weed", c'est en anglais mais ça aide vraiment !
La weed met environ 1mois 1mois 1/2 à sortir entièrement du corps car ça s'infiltre dans les graisses (malin), du coup ben c'est long...
Et sinon de l'huile de cbd, ça permet de faire redescendre quand c'est trop fort et perso ça m'evite les cravings de l'espace.

En tous cas n'hésites pas, en parler c'est important !

Rataflupe - 10/07/2023 à 14h19

Salut !

Pas sûr que mon 1er message soit passé, du coup pardon pour le blabla doublon si jamais.
Ici aussi, cela fait 3 semaines que j'ai arrêté et les 15 premiers c'était plutôt "chill" avec une sensation de gros soulagement mais là mon anxiété est à son top maximum !
Sensation d'oppression, respiration en apnée, la tête comme une pastèque, l'impression d'avoir bu beaucoup trop de café, d'être ultra def, les gens m'insupportent... ça va, ça vient mais c'est raide.
MAIS: c'est NORMAL.
Le cannabis met 1 mois et demi a sortir complètement du corps et passé 3 semaines le cerveau panique car c'est un gros choc pour lui. Du coup en gros t'es le dur et c'est souvent à ce moment que les gens replongent.
J'utilise "Quit Weed", une appli très bien qui t'explique tout ça et c'est rassurant.
Tu peux utiliser de l'huile de CBD [...], ça aide vachement et ça évite les cravings de l'espace.
J'espère que cela te rassure, en tous cas il faut pas hésiter à en parler, ça aide vachement.

N'hésites pas et courage, faut être patient, ça va passer et c'est pour une bonne cause !

Allan21 - 10/07/2023 à 15h17

Salut Rataflupe , tout. D'abord merci d'avoir pris le temps de me répondre et je t'avoue que ton commentaire me rassure , je m'imagine les pire problème en pensant que tout cela venais d'autre chose et que je ne reviendrais plus jamais comme avant , comme toi les 10/15 premiers jours m'on paru anormalement simple (je fume de la CBD depuis le premier jours et me suis dis que ca devais m'aider) , pas trop de mal a dormir et peu d'irritabilité, la cest vrai que maintenant je fais moins le fier entre les vertiges par moment , cette tête "lourde " et cette anxiété presente , je pense d'ailleurs a consommer la CBD sous une autre forme qu'en la fumant avec du tabac car j'ai toujours cette fâcheuse habitude de rouler quand ca ne va pas ou que je m'ennuie et au fond je me dis que c'est "cruel" pour mon cerveau par le geste et le fait de rouler et fumer comme avant mais sans THC , merci à toi pour cette reponse qui me fait relativiser énormément.

Luluuuuuu - 05/08/2024 à 08h18

Bonjour

Je sais que le message date de l'an dernier. Mais je suis à 3 semaine d arrêt de cannabis. Et j'ai exactement tout ses symptômes. Je ne me sens pas bien. Et vraiment cette nuit c'était horrible... Pouvez vous me rassurer en me disant au bout de combien de temps ça s'arrête ?

iliam - 05/08/2024 à 12h01

Salut,

Je comprends tout à fait, ces symptômes peuvent vraiment être difficiles à supporter. Pour te rassurer, ça varie pas mal d'une personne à l'autre. Les premières semaines peuvent être les plus dures, mais ça s’améliore souvent petit à petit. Avoir une bonne routine de sommeil, faire un peu d’exercice et essayer de se détendre avec des activités qui te plaisent peut aider à atténuer ces sensations désagréables.

Allan21 - 05/08/2024 à 13h57

Bonjour , retour a vos message après plus d'un an d'arrêt , pour vous rassurer ne vous inquiété pas cela finis par passer , j'en suis a 1 an et 2 moi d'arrêt et je me sens beaucoup mieux , plus aucune envie , jamais je reprendrai , j e côtoie des fumeurs au travail qui fume a côté de moi en pause , cela me donne aucune envie , quelque vertiges encore parfois qui me font peur et me font repensé à l'état dans lesquelles j'étais en arrêtant mais très rarement et je pense que c'est plus du au fait que je sois quelqu'un de stressé en général , serrez les dents c'est une mauvaise période a passer un matin vous vous réveillerez et tous sera redevenu a la normal ! Courage a tous !

Gaz - 03/09/2024 à 19h01

Bonjour

Je me reconnais bien dans tout vos témoignages maintenant 2 semaines que j’ai arrêté le canabis et tabac après une grosse crise d’angoisse et point au coeur mon age est de 22 ans.
Je ne pensais pas que le sevrage était si dure de nos jours deja arrêtez une fois il y a 3 ans et repris comme un con en debut d’année 2024 je voulais savoir si ses points au coeur étaient normal j’ai fini a l’hôpital ou il mon fait tout les tests rien du tout plus mes douleurs thoraciques, anxiété, maux de tête du mal à respirer ou insomnie ou fourmillements dans les partie du corps j’essaye de passer au dessus mai ses très dure
Combien de temps environ pour que tout cela s’arrête merci de votre réponse.

Zozos - 05/09/2024 à 11h01

Le 1er août dernier a marqué ma dernière consommation de cannabis. De nature très anxieuse, je cache souvent mon stress derrière un masque de calme. Pendant deux ans, je consommais un joint chaque soir, après le travail, avec mon copain, qui est maintenant mon mari. C’était un rituel qui me permettait de me détendre, mais tout a basculé un soir où j’ai fait un bad trip terrifiant. J’ai ressenti des palpitations intenses et une panique incontrôlable.

Depuis cet épisode, je n’ai plus touché au hachich. Cependant, cet événement a déclenché toutes mes peurs et tout le stress que je gardais enfoui au fond de moi, y compris le stress lié à mon mariage. Je ne voyais plus le bout du tunnel. Je me sentais perdue, incapable de trouver le sommeil, avec mon esprit qui tournait à 400 km/h. J’ai consulté une psychiatre qui m’a diagnostiquée avec une déréalisation suite à ce bad trip.

Cette période a été extrêmement difficile, mais ma volonté d’arrêter m’a aidée à tenir bon. Mon mari m’a également soutenue tout au long du chemin. Aujourd’hui, je commence enfin à bien dormir. J’ai arrêté les anxiolytiques, et je prends du Stresam et des tisanes pour m’aider à me détendre et trouver le sommeil.

Reprendre un rythme de vie normal après deux ans de consommation n’a pas été facile, mais je remercie Dieu de m’avoir donné la force de tenir bon. À tous ceux qui traversent un chemin similaire, soyez forts, car même si c’est difficile, avec de la volonté et du soutien, on peut y arriver.

EmmaR04 - 07/11/2024 à 01h10

Bonsoir,

Ayant arrêter la consommation de cannabis depuis maintenant 3 jours, je me reconnais également dans tous vos témoignages, bouffées de chaleur, anxiété, pas d’appétit, vomissements, insomnie, pensés noir,… or vous êtes plusieurs à ressentir cela au bout de quelque semaines, alors que moi ça ne fait que 3 jours, et je ressens déjà tous.. j’ai énormément de mal à positivé et me dire que je vais réussir, je ne sait pas non plus comment

réussir à dormir ayant tous c’est symptômes la cumulée, étant assez jeunes, et n’ayant pas énormément de soutiens,… auriez vous des astuces pour dormir? / ne pas cogiter?

Profil supprimé - 07/11/2024 à 09h57

Bonjour, Je ne sais pas si ma contribution va aider car je ne suis pas un très gros consommateur (2g par semaine environ au plus fort avec une consommation quotidienne dès le matin) et surtout je vaporise donc pas de problème avec le tabac.
Je consomme par intermittence donc je fais 3,4 sevrages par an. Globalement j'ai les symptômes suivants :

- Perte d'appétit (youpi je retrouve le poids de mes 20 ans, j'ai ai 50)
- Difficultés à m'endormir
- focalisation cannabis
- Parfois craving

Tout d'abord, lorsque je suis en sevrage, j'essaye d'avoir un regard curieux et bienveillant sur moi même et mon cerveau. Ce cerveau si extraordinaire mais dont une part ne fonctionne que pour le plaisir. Et aussi ce double en nous qui nous parle sans arrêt (très révélateur quand on joue au tennis). Et bien je m'observe et essaye de sourire de mes sensations (dis comme cela, on va me prendre pour un fou).

En sevrage, je sais que mon cerveau se rééquilibre et qu'il n'aime pas ça. Je sais que mon double va tenter de me convaincre de reprendre la consommation alors je mets aussi en place des outils ou techniques pratiques d'aide au sevrage :

Je supprime toute tentation présente chez moi (actuellement j'ai supprimé tout vaporisateur et les ai mis à 300 km de chez moi)
Je tiens un journal de bord quotidien en écrivant l'expérience vécue
Je vais sur youtube pour visualiser des témoignages de celles et ceux qui parlent de sevrage et de leur réussite
Je vais sur drogues info service pour vous lire et parfois pour écrire et ça me donne du courage
Quand le craving est là, je serre les dents, fais immédiatement des activités sportives ou autre car je sais que ça va passer au bout de 30 minutes

Je ne me juge pas si je craque une fois tout en essayant de reprendre le contrôle
Je sais que chaque essai est positif car j'ai réussi à réduire ma consommation
Et puis je me félicite aussi de tenir bon, je développe ainsi mon estime
enfin je fonctionne par petit pas sachant que chaque pas sans consommer est un pas de géant.

Courage, nous sommes plus fort qu'on ne le pense et surtout chaque essai nous prouve que nous avons beaucoup de forces. Cette expérience du sevrage et l'apprentissage continu qui en résulte développe des qualités incroyables dans notre vie de tous les jours.

Nikaos34 - 01/03/2025 à 08h37

Bonjour,

Je vois que l'arrêt du cannabis est un réel défi en lisant tous ces témoignages. J'ai commencé à fumer quelques joints à mes 16 ans en mode récréatif et depuis je fume tous les soirs quasiment (j'ai 44 ans bientôt).
J'ai plusieurs fois arrêté durant cette période.
Cela fait quelques jours que j'ai stoppé à nouveau car je commençais à avoir des angoisses matinales et surtout une boule au ventre qui devient envahissante. Ça me bouffe littéralement.

Il faut dire aussi que le mélange alcool antidépresseurs et cannabis... C'est le cocktail explosif.
Cela va déjà mieux au niveau des angoisses. Je suis passé au CBD car j'ai le sentiment d'avoir besoin d'un rituel le soir. Un rituel de roulage et de pouvoir me poser devant la télé (les sales habitudes).
Ça me rassure quand je lis vos commentaires. Cette nuit c'était horrible au niveau de la transpiration. Un sommeil bien agité aussi. Des rêves très bizarres et des réveils constants.
Bref, je ralentis considérablement l'alcool et je fume gentiment mon CBD en attendant que cela passe ... J'ai conscience qu'il faut du temps !
Mais je peux certifier maintenant qu'il ne faut pas vraiment pas mélanger tout.
En tout cas pas les psychotropes.
Bon courage à tous

Jettax - 05/04/2025 à 14h50

Bonjour à tous,

Je ne sais pas si ce fil est toujours actif, je fume depuis 4-5 ans et j’ai 20 ans, il y a 2 semaines j’ai eu un déclic du jour au lendemain à cause de vomissements soudain, j’ai été à l’hosto, j’ai eu une prise de sang super correcte sauf un foie un peu surchargé notamment à cause de mon alimentation et ma flemme de faire à manger.

Depuis j’ai arrêté le hashich car je ne fumais que ça et je suis passé à la weed, une fois par jour avant de dormir alors qu’avant c’était plusieurs par jour. Étant quelqu’un de jamais stressé habituellement et très détendu, depuis ce déclic je suis angoissé 24h/24h, j’ai des idées noires, je consulte google toute la journée car je pense être gravement malade, je n’ai plus trop d’appétit et mon poids m’effraie. Cette anxiété soudaine me bouffe la vie et je ne comprends pas d’où ça vient et comment la soigner.

Et cela s’est extrêmement accentué depuis 4 jours car je n’ai rien fumé du tout appart des cigarettes et que très peu, j’endors super vite car tout cela me fatigue mais je me réveille la nuit, je fais des cauchemars et je n’en « peux plus » ça devient insupportable à vivre.

Je ne sais pas si certains d’entre vous ont déjà ressenti la même chose et comment vous l’avez soigner ou atténuer.

Je suis ravi de discuter avec quelqu’un d’entre vous pour voir comment soulager cz

missgaby - 07/04/2025 à 08h36

Salut Jettax,

Si tu ne l'as pas encore fait, je te conseille de trouver un médecin généraliste à qui tu vas pouvoir en parler. Moi c'est ce que j'ai fait, et je trouve que c'est utile d'avoir quelqu'un d'extérieur qui prend au sérieux ton problème d'addiction. Si tu peux cherche plutôt un médecin jeune, j'ai l'impression que les formations de médecine sont mieux faites maintenant, et la généraliste que j'ai trouvé m'a plusieurs fois expliqué et ré-expliqué les mécanismes de l'addiction, pour m'aider à sortir du cercle vicieux de culpabilité -> angoisse -> fumette etc..

C'est complètement normal que ton corps fabrique ces symptômes de sevrage. La drogue constituait une béquille à tes angoisses, que du coup tu ne percevait que peu. La bonne nouvelle, c'est que de la même façon que ton corps s'est habitué à cette béquille, il est aussi capable de s'adapter à la sobriété de ces produits. Il faut lui laisser un peu de temps et cela n'a rien de facile, mais le temps qui passe fait que cela fonctionne !

Pour m'aider dans mon sevrage, ma généraliste m'a également prescris des patchs nicotine. Je n'étais pas du tout convaincue au départ, alors elle m'a prescrit une dose très légère. Pour avoir vécu des jours avec et des jours sans, j'ai trouvé cela efficace sur moi.

Si tu as des idées noires, il est TRES important de consulter.

Ma généraliste m'a également prescrit des médicaments pour m'aider dans mon sevrage. Sevrage qui n'a pas commencé du jour au lendemain d'ailleurs, et c'est pas grave. L'objectif il est sur le long terme de te sentir mieux dans ta peau. La vie a plein de belles choses à offrir quand on se sent bien... En tous cas les medicaments peuvent aider aussi, mais c'est important qu'il te soient prescrits par un médecin que tu vas pouvoir voir chaque semaine ou chaque 2 semaines au départ, pour pouvoir lui décrire ce que tu as ressenti en les prenant.

Tu peux alors te mettre dans la peau d'un chercheur qui va observer les manifestations physiques et psychiques de ton sevrage ou des médicaments que tu prends ou encore des activités que tu tentes de mettre en place. S'observer aussi je trouve que ça aide. Personnellement, quand je me sens mal, j'essaie d'écrire, même si c'est seulement quelques mots. Ca permet de se rendre compte que les variations d'humeur et de symptômes sont bien réelles. Et de pouvoir les communiquer auprès d'un médecin pour lu demander de l'aide.

Encore une chose qui peut aider : le soutien en psychologie. Si tu n'as aucune thune, tu peux tenter de contacter le CMP de ton secteur. Si tu veux remplacer les thunes que tu mettais dans les joints par une consultation chez un psychologue en libéral, c'est une bonne façon de dépenser son argent aussi. Moi je vois une psy qui pratique l'EMDR. Et avec son aide j'ai constaté que ma consommation de cannabis coincidait avec des évènements traumatiques enfouis. Certainement masqués par une forte consommation quotidienne. Je ne culpabilise pas trop, enfin j'essaye découter quand on me dit de ne pas culpabiliser. On me dit que peut-être le cannabis est la raison pour laquelle je suis en vie aujourd'hui, car il a été ma béquille pendant toutes ces années. Et on a le droit de ne plus vouloir se servir de cette béquille et essayer de remarcher sans.

En tous cas cette thérapie me fait du bien, et je me sens capable à nouveau d'arrêter de fumer. Je suis exactement à 3 jours d'arrêt. Vertiges, anxiété, rêves dérangeants, mal de crâne, hyperacousie et acouphènes, transit pas ouf mais pas trop envie de décrire à ce point mes symptômes

J'ai répondu ici parce que ça fait du bien de lire qu'on est pas tout seul à vivre ces symptômes, ça fait du bien de voir que vous arrivez à vous en sortir, et ça me fait du bien de pouvoir dire ce que je tente de mettre en place et mes progrès.

Courage à tous ceux qui me liront !

Maraschino - 14/08/2025 à 09h24

Bonjour à tous.tes,

A mon tour de temoigner sur mes difficultés a arreter le cannabis, fumeur quotidien depuis plus de 20 ans (J'en ai 39) je ne fume pas la journée mais exclusivement le soir de 1 à 3joints principalement pour me détendre après une journée de boulot. Je souhaite arreter car je pense que cela ne m'aapporte plus rien si ce n'est un endormissement plus rapide mais les reveils nocturnes sont regulierement la et je deviens angoissé le cannabis ne m'apporte donc plus beaucoup de chose de positif au quotidien.

J'ai fait une tentative d'arret en fumant de maniere occasionnelle 1à 2 x / mois en début d'année mais les nuits compliquées, les angoisses, une prise de poste au même moment ne m'ont pas permis de stopper totalement... Puis j'ai repris doucement mais surement, la je me laisse 2 mois pour arreter totalement mais j'angoisse deja

de revivre de snuits compliquées qui rendent très compliquées également les journée au travail d'autant que je suis sur une nouvelle prise de poste.

C'est très compliqué suite à la liquidation de mon entreprise, je suis angoissé systematiquement. Je commence donc a reduire et décaler pour tromper mon cerveau et juste le fait de diminuer me refait mal dormir. J'ai aussi envie d'arreter pour les enfants.

Puisque je suis en periode d'esssai je peux repretendre à une allocation et souhaiterait plutot que de me mettre en arret mettre a profit cettte periode sans contrainte? Pensez vous qu'il soit preferable d'arreter en poste ou sur une periode de chomage?

Merci de me lire et au plaisir d'échanger,
Force et courage!

Xav

sunko - 02/09/2025 à 20h07

Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord un grand merci pour vos témoignages poignants dans lesquels je me reconnais beaucoup. Comme quoi, on n'est vraiment pas seul à vivre les symptômes du sevrage de cette « drogue douce » (super douce quand on la fume, moins quand on l'arrête…).

J'ai 25 ans et j'ai commencé à fumer tous les jours il y a +/- 10 ans. Je n'ai arrêté que 2 semaines en première année d'études sup' suite à une surcharge mentale et du chichon un peu trop fort qui m'avait fait dérailler. Puis j'ai repris très rapidement ma consommation habituelle. TOUS les jours de ma vie étaient rythmés par le cannabis.
Ayant fait le tour depuis un moment, j'avais réduit ma consommation à 1/3 joints le soir notamment en rentrant du boulot et avant d'aller dormir (rituel, quand tu nous tiens…).
Ça c'était jusqu'au 31/08/2025.

Après une longue introspection depuis des années à flipper pour mon permis à chaque flic mais en passant entre les mailles du filet, je ne suis pas aussi confiant pour cette année 2025. Est-ce parce que je prends conscience du danger encouru depuis tant de temps donc je les vois partout, ou les contrôles routiers sont quintuplés cette année ?
Bref, là n'est pas la question. Dans tous les cas ça m'a rendu feignant, sans aucun but à part rentrer le soir pour fumer. Je ne vivais plus que pour ça et j'ai dit stop. Ça suffit de ne vivre que pour ça et de chercher constamment les meilleurs Frozen, les meilleurs Cali, de claquer mon fric et d'être victime d'une société de consommation où même Marie-Jeanne est devenu un produit marketé qui subit l'inflation comme n'importe quel autre produit capitaliste.

Je lis tous vos témoignages et je me retrouve dans le même sevrage que vous : sueurs, craving atroce, l'impression de perdre une énorme partie de ma vie et même une partie de ma personnalité. C'est d'ailleurs là qu'on voit le vrai visage de cette drogue qui paraît si bénigne mais en réalité est une vraie pourriture.

J'espère que les auteurs des témoignages précédents ont trouver leur havre de paix et merci encore d'avoir partagé vos expériences.

Bien à vous

Nuovavita - 13/09/2025 à 07h35

Bonjour à toutes et à tous, bonjour Maraschino,

J’ai arrêté pendant de fumer des joints pendant une période d’inactivité et je dois dire que le fait d’être "oisive" me laissait beaucoup de temps pour épier les moindres irrégularités de mon cœur. Je veux dire que le fait de ne pas avoir l’esprit occupé par un rythme de vie imposé a permis à mon hypocondrie de s’exprimer en permanence.

Je ne sais pas ce qu’en pensent les autres personnes mais c’est ce que j’ai vécu.

Un exercice m’aide beaucoup lorsque mes angoisses reviennent, c’est le fait de respirer calmement (6 respirations par minutes). La lavande est devenue ma meilleure amie (j’en ai dans mon jardin mais on peut en trouver sous forme d’huiles essentielles).

Je te souhaite beaucoup de force et de courage.

Merci à toutes et à tous pour vos témoignages qui aident énormément. J’espère que vous tenez bon.

Au plaisir de vous lire