© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Forums pour les consommateurs

7eme jours d'arrêt de cannabis

Par 100grParMois Posté le 25/11/2023 à 09h03

Bonjour, aujourd'hui je suis à mon 7ème jours d'arrêt de cannabis après 25ans de fume(20 joints par jours ou 100grammes par mois)
Je me sens beaucoup mieux plus de douleur au ventre, plus de diarrhée. Seul symptômes qu'il me reste transpiration la nuit quand je dors (mais sa reste supportable), une nuit sur deux je dors mieux, hier pour me coucher j'ai essayé une autre chose laisser la lumière allumé et ça a bien marché (dormi 00h00 jusqu'à 8h15 ce matin) soit 8h de sommeil. Je retrouve l'appétit au fur et mesure, j'essaie de manger sur la longueur de la journée.
Moi je suis seul aucune famille pour m,épaules, tous mes amis amies fume toujours donc je ne cherche pas de soutien de leurs part.
Je le fais aussi pour moi ma santé, mon portefeuille d'où ma grande motivation à ne pas rechuté.
Ils faut se parler à soi même se féliciter chaque jours et un jours vers la guérison et tout ce que je fais depuis le premier jour que j'ai arrêté fonctionne bien. Je prends rien ni traitement ni cbd j'ai arrêté brutalement se n'ai pas insurmontable faut y croire être motivé et garder courage vous verrez vite le bout du tunnel.
Des la première semaine ont se sent déjà beaucoup mieux.
La journée faut pas rester chez soi, ont commencé une autre routine qui pourrait vite faire rechuté, moi je me promène toute la journée afin de pas de pas m'ennuyer se qui pourrait te faire penser à vouloir fumer même 1 seul vraiment je vous déconseille (vous chercher l'arrêt et non une pause). Moi je sais que j'ai un gros mental pour plus refumer et une grosse volonté.
Croyez en vous, partagez votre expérience comme la, ca aide aussi, ça permet de tenir et de voir qu'on avance sur le bon chemin.
Je continue de vous encourager soyez fort motivé le résultat viendra vite.
A très vite pour la suite.

7 réponses

SolomonLane - 29/11/2023 à 09h38

Felicitation ! C'est très dur d'arrêter lorsqu'on a personne autour de nous pour nous encourager et que tout le monde fume aussi. Comme tu dit,il faut pas rester chez soi à rien faire car ça incite à penser à fumer,il faut sortir,travailler,faire du sport,de la lecture,cuisine,etc.. Demarrer une nouvelle routine c'est le mieux.
Je n'en suis qu'a 2 jours d'arret ,dont 2 jours de quasi insomnie (j'ai arreter plusieurs fois mais repris à chaque fois au bout d'une semaine car je n'arrive pas à dormir), mais aujourdh'ui je suis bien plus determiné qu'avant (ça aide quand ça vient de soi meme et qu'on est poussé que par sa propre volonté) et l'ayant déja fait je pense que je vais reussir à tenir cette fois pour avancer dans la vie.
EN tous cas bravo à toi car après ta consommation assez élévé c'est incroyable que tu ai réussi et je t'en félicite !

Tiens bon lache pas et bon courage pour la suite .

100grParMois - 29/11/2023 à 17h48

Bonsoir à toi,

Moi je crois en toi, t'encourage très fort et te comprends.
Moi 12ème jours aujourd'hui et sincèrement plus aucune envie de fumer. Faut pas lâcher camarades c'est normal que sa rumine dans le cerveau crois moi 4jours passer tu te sentira déjà beaucoup mieux, lié tout mes commentaires je donne tout bon conseil pour soulagé les maux de ventre, moi aussi premiers jours impossible de faire ses nuits, ne te force pas à aller c'est pire tu vas tourner dans tous les sens te poser des questions etc moi je m,occupé jusqu'à que je sois épuisé film, ordinateur, marche, le sport, la lecture etc... Arriver 5h du matin je commencer à ressentir la fatigue et la j'allais me reposer un peu 3h max de repos et je me lever quand je n'arrivais plus à dormir.
Ne t'inquiète pas c'est normal, la 2 jours c'est bien, prends jours par jours, continue de partager ton sevrage aux autres ça aide .
énormément.
La journée évite de rester à la maison fait beaucoup de marche très bon pour te fatigué, trouver des occupations pour oublier l'envie.
Des petits détails qui vont beaucoup t'aider dans ton sevrage, te dire que tu as le mental que c'est dans quelques jours que je verrai mes efforts récompensé. Au 4jours tu te sentira déjà beaucoup mieux et 1 semaines finis plus de symptômes, tu recommecera à avoir une bonne appétit, le sommeil reviendra etc....
100grammes moi j'étais par mois seul aujourd'hui 12ème jours fini totalement plus envie de fumer, mes amis amies fumes à côté de moi et ça me fait absolument rien du tout.
Continue tes efforts tu trouveras vite le bout du tunnel.
Motivation confiance en soi et occupation.
Moi je t'encourage et crois en toi.
Si tu as besoins d'échanger je serais toujours disponible.
Courage courage tu verras sa finira vite. J'ai un mental d,acier personne me fera craquer ni le joints.
Continue je suis avec toi

VATOSLOCOS31 - 02/12/2023 à 11h57

Bravo et Force pour continuer sur ta lancée.
Ça fait maintenant 1 an que j'ai réussi à arrêter de fumer tout ce qui contient du THC et je te jure qu'une fois que t'en est bien sorti il te sera quasiment impossible de refumer comme avant..
Dernière fois que j'ai tirer sur un joint c'était peut être y a 2 mois mais une seule barre te defonce t'en viens même à te demander comment t'a fait pour fumer autant !!!!
Courage !!!

100grParMois - 03/12/2023 à 08h12

Bonjour à tous et à toutes, je suis parvenu à mon 16ème jours d'arrêt de cannabis.
J'ai réussi à ne pas craquer, j'ai gardé mes amis qui fume toujours, je suis souvent avec eux ça fume à fond juste 1 collègues à essayer de vouloir me tenter en me proposant juste 1 taf(lol) je lui ai dit non merci (il me dit que c'était chaud mon arrêt brutal), je lui ai expliqué que c'est impossible de ralentir pour vouloir arrêter de fumer.
On commence par 1 taf pour finir à 100grammes (c'était mon cas).
J'ai 1 autres collègues qui a fait un AVC tout les jours je dois lui faire ses pète (paralysé d'une main il sait

plus rouler ses joints).
J'ai gagné ce combat seul maintenant je peux vous dire que c'est derrière moi.
Si je vous explique cela c'est pour vous dire qu'il faut compter sur soi même sur son mental, si vous passez la première semaine en principe c'est que vous êtes sur la bonne voie.
Je vais pouvoir reprendre le cours de la vie chose simple récupérer mon permis de conduire, aller faire mes démarches (papiers), être plus social etc...
Tout est dans le mental
Merci pour ceux qui m'ont soutenu et qui ont cru à moi, moi aussi à mon tour de vous encourager à vous soutenir.
C'est juste 1 passage de galère pour trouver le bout du tunnel.

Bonne journée ne lâcher pas !!!!

100grParMois - 10/12/2023 à 08h54

Bonjour je suis de passage pour vous dire que j'ai bien réussi mon sevrage de cannabis, aujourd'hui je suis à 1 mois d'arrêt totale de fume. J'ai retrouvé le sommeil, l'appétit, le goût de faire des choses, moins nerveux.
La fumette me fait plus envie j'ai tourné cette page, je regarde de l'avant et fier de ma détermination.

Bon courage à toutes et tous qui passe par ce chemin.

Galou - 13/12/2023 à 22h13

Bonjour à tous,
Consommatrice depuis une vingtaine d'années j'ai décidé d arrêter.
Heureusement je travail beaucoup, mais les soirs restent compliqué (10 jours d arrêt déjà), bizarrement, l endormissement ce passe plutôt bien, et la lecture du livre "journal d une polyaddict libérée" m aide bcq.
J ai par contre de sacré fringale depuis l arrêt mais je sens déjà bcq moin l envi des débuts.
L idée de re fumer me degoute limite, mais j y pense tjs malgré tout.... Je crois en moi et une nouvelle aventure commence.
J ai hâte d être totalement libéré et je ne sais pas combien de temps dur cette "envie" que mon cerveau me réclame ?!
Au bout de combien de temps l envie vous est passé ?
Merci à tous et courage

100grParMois - 14/12/2023 à 13h00

Bonjour Galou,

Félicitations d'abord de ton combat et de ta motivation.
Effectivement les premiers jours sont les plus difficiles, tu explique que tu ai à ton dixième jours je te félicite et continue à t'encourager tu es sur la bonne voie vraiment, à chaque jours maintenant tu commencera à mieux te sentir et à oublier cette envie qui vient en toi, c'est normal notre cerveau nous fait réagir qu'il manque quelque chose mais crois moi que ça vite disparaître cette petite voix qui te rappelle l'envie de vouloir fumer.
Surtout tu m'explique que tu es quelqu'un de,actif c'est très bien ainsi le soir tu dormira ne serait-ce quelque heures mais sache que jours en jours ça partira cette petite voix.
Surtout ne craqué pas maintenant tu es sur la voie de guérison ton sevrage se déroule bien, à présent tout ça ce diminuera crois moi je suis passer par le même chemin que toi.
Encourage toi c'est essentiel de ce dire que mon mental est plus fort que tout et que c'est bien la décision que

tu voulais.
Pour être honnête avec toi dans 5jours tu te sentira encore beaucoup mieux l'appétit reviendra, le sommeil aussi mais ne t'inquiète pas c'est normal tu auras des nuits où tu transpira, feras des petits cauchemar ont appel ça le bout du tunnel.
C'est à dire la guérison, moi aujourd'hui je suis tout les jours avec des personnes qui fumes, ça me dérange pas je me dis que tout ceux que j'ai fait ce n'est pas pour rien les 15jours de galère etc...
Aujourd'hui j'ai retrouvé meilleur mine et tout ce passe très bien.
Je serai toujours là si tu doute sur quoique ce soit et insiste tout est bientôt fini.
Encore courage quelque jours fait comme moi poste ton expérience ça m'a beaucoup aider.
L'envie passera très vite environ 15 jours pour moi mais c'était pas tout les jours.
J'étais un très grand consommateur de cannabis 100grammes à moi seul par mois.
Bonne journée et lâche pas tout les efforts que tu as entreprie.