© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt/sevrage cannabis

Par Besoindair Posté le 22/03/2024 à 09h58

Bonjours tout le monde, j'écris ce message aujourd'hui car au bout de 11ans de consommation excessive j'ai décider d'arrêter ! Je vais me servir de se forum comme d'un journal intime ou tout les jours je ferais un récapitulatif de mon avancé dans cette épreuve difficile (pour moi).
Aujourd'hui je ressent énormément les effets négatif du cannabis et ils sont très nombreux:
Anxiété
Isolement
Fatigue
Perte de motivation
Perte de mémoire et j'en passe.
J'ai déjà essayer plusieurs fois d'arrêter définitivement mais sans succès car je pense que je m'en donner pas vraiment les moyens.
Je sais que le sevrage est une période difficile surtout que j'ai commencer tôt (13ans).
Mon corps à malheureusement Grandie avec ça mais aujourd'hui je suis très motiver et je sais que je vais y arriver.
J'ai besoin de mettre des mots sur mes penser alors je vais le faire sur se forum.
Vos témoignages sont très encouragent.
Je suis à l'écoute de tout témoignage car à plusieurs nous sommes plus fort.
Je suis ouvert à tout conseil et je suis également près à en donner si ça peut aider.

5 réponses

Jehane - 23/03/2024 à 19h56

Coucou je me permets de répondre à ton message car effectivement je pense comme toi, qu’à plusieurs nous serons plus forts dans cette épreuve. Moi-même étant dans cette situation.
Déjà bravo à toi d’avoir le courage d’arrêter, c’est une très bonne chose!!! Tu peux être fier (fière) de toi.
Ça m’aiderai beaucoup de pouvoir discuter avec des gens se trouvant dans mon cas car ce n’est pas facile…
Pour ma part, ça fait 2 semaines que j’ai arrêtée après une consommation depuis l'âge de mes 15 ans, (j’ai 23 ans à l’heure d’aujourd’hui) je fumais environ 3 joints par jour. Je pouvais en fumer qu’un seul, réparti sur la journée mais j’ai toujours étais consommatrice.
J’ai arrêtée nette suite à un dégout de mené cette vie de consommation.
Depuis que j’ai arrêtée, je me rends compte de la merde que c’est réellement pour le corps et pour l’esprit !
Les effets de l’arrêt sont hyper violent pour moi, j’ai du mal a gérer surtout niveau anxiété, je me tape des crises d’angoisses qui me donne clairement l’impression de mourrir sur le coup. J’ai d’énormes maux de tête, l’envie de vomir par moment, je n’ai plus la même énergie que lorsque je fumais. Je pensais que ça allait me faire l’effet inverse en arrêtant, car quand je fumais ça me posais mais pas du tout, je me sens hyper faible.

J’ai souvent l’impression que je vais tomber dans les pommes ce qui m’oblige à devoir m’allonger ainsi que beaucoup de vertiges…
Je n’explique pas mes symptômes pour décourager mais pour pouvoir être rassurée à savoir si cela est normal et peut-être vécu par d’autres ???
De ton côté, as-tu déjà commencé ton sevrage ?
Au plaisir de pouvoir te lire.
Jehane.

Ad93 - 23/03/2024 à 23h46

Coucou Besoindair,

Ca va tu as de la chance tu n as pas de symptomes physique...Moi ça fait 9 semaines et j ai tjr des problemes intestinaux (mal aux ventres, constipations) et quelques impressions de gênes respiratoires mais bon c est nettement mieux au début mes symptomes...

Heracles - 25/03/2024 à 09h44

JAMAIS D'ARRET BRUTAL!
Evite le dégoût parce que le dégoût est le DEGOUT DE SOI.
Il n'y a pas de honte à avoir eu des problèmes! Si nous avons pris des drogues, c'est que nous en avons eu besoin à un moment donné, NE PAS CULPABILISER! Tout cela arrive à des gens très bien (la preuve vous et moi!!!)
Maintenant, se rendre compte que les drogues ne sont pas la solution, C'EST VRAI! Et vouloir en sortir c'est formidable! Mais le faire AVEC METHODE et PATIENCE.
Si des crises reviennent NE PAS HESITER A REVENIR A LA DOSE PRECEDENTE. Considérer que c'est un progrès si nous avons pu diminuer un certain temps et en supportant un certain retour des symptômes, ET NON UN ECHEC!
Si les symptômes reviennent trop, ALORS ACCEPTER NOS LIMITES DU MOMENT et revenir à la dose antérieure.
Peu importe si l'arrêt prend 6 mois ou 2 ans ou plus! L'important de progresser.

Heracles - 25/03/2024 à 09h46

Entreprendre des études peut aider beaucoup dans le sevrage, c'est ce que j'ai fait, cela m'a permis de redonner un sens concret à ma vie.

Steelz - 04/04/2024 à 00h39

Bonsoir tout le monde voilà maintenant une petite semaine que j’ai décidé d’arrêter de fumer après une consommation de plus de 5 joint journalier pendant 10ans(j’en est 24) je suis encore hébergé chez de La famille qui eux-mêmes consomme du cannabis tout les jour mon entourage est constitué essentiellement de fumeurs car avant de consommer je le vendais ma vie c’est construite autour du cannabis mes parents en fumait quand j’etait petit et ne mon jamais dit que c’était mal je trouvais sa normale quelqu’un aurait t’il des conseils pour m’aider à me libérer de cette charge qui me ralentit considérablement merci d’avoir lu ma petite histoire courage et force à tout le monde ensemble ont est plus fort