© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Pas facile

Par Profil supprimé Posté le 22/04/2024 à 19h37

Bonjour à tous,

J’ai 36 ans, je suis fumeur de cannabis depuis maintenant 15 ans. Au début c’était qu’en soirée, le week-end puis en semaine le soir pour finir en journée et dès le matin depuis maintenant deux ans. J’ai tenté d’arrêter à plusieurs reprises sans réel motivation et forcément j’ai échoué. Depuis maintenant bientôt un an je suis papa. J’ai donc décidé d’arrêter depuis quelques jours avec beaucoup plus de motivation. On est le 22/04/24 et mon dernier joint date du 16/04/24. Un à deux jours après mon arrêt j’ai commencé à ressentir les effets du sevrage, j’ai de fortes nausées, accompagner de mal de ventre sans parler de la perte d’appétit qui est vraiment nul de chez nul, je mange très très peu pendant mes repas. Aujourd’hui je suis au 6ème jour sans cannabis et les effets du sevrage sont toujours présents. Ma femme me dit que ma façon de faire est trop radicale et que pour un gros consommateur comme moi Il aurait fallu commencer par diminuer petit à petit jusqu’à l’arrêt complet. Je ne suis pas du même avis, et je pense que la meilleur façon d’arrêter et de tout stopper d’un coup quitte à galérer comme un dingue. Je suis vraiment dans le dur, mais je ne lâcherai pas, je puisse ma principale source de motivation dans mon fils..

C’est la première fois je j’en parle ouvertement dans un forum, mon post est + un partage qu’un questionnement. Si vous avez un avis ou si vous voulez simplement mettre un petit mot d’encouragement..n’hésitez pas.

Merci à toutes et à tous pour votre aide !
Je vous tiendrais au courant de l’évolution si ça peut aider d’autres personnes.

5 réponses

Yolap - 23/04/2024 à 20h51

Bonjour,

Je suis complètement d’accord avec toi : a chaque fois que j’ai arrêté le cannabis je l’ai fais d’un seul coup.

En effet, réduire me semble compliqué, car on a tous des coups de stress, de fatigue et de tristesse et si j’ai du cannabis chez moi, je vais reprendre de plus belle selon ma conso habituelle.

De plus, quand tu arrêtes définitivement, tu réfléchis a deux fois pour pas gâcher les efforts fournis durement, alors que si tu réduis, tu te dis « bon que j’en fume un, deux ou trois ca a pas d’importance puisque je suis déjà defoncé. »

Donc selon moi il est préférable d’arrêter d’un coup d’un seul. Apres selon les personnes ca peut varier mais je te rejoins sur ton approche.

Pour les symptômes que tu as, c’est classique je l’ai vecu aussi, mais c’est temporaire.

Si j’ai bien appris un truc c’est le suivant : si tu replonges ne culpabilise pas car la culpabilité te fais fumer encore plus. Si ca t’arrive un jour, réfléchis froidement et dis toi « ok j’ai fais une connerie, c’est juste un écart qui ne gache en rien mes effort de sevrage précédents, maintenant j’arrête a nouveau »

Tiens bon et tiens nous informés

Ad93 - 24/04/2024 à 12h49

Bonjour,

Sa fait 3mois moi maintenant que j ai stop tabac et cannabis j ai de temps a autres le ventre gonflé/ballonnements/ plus de gaz que de selles apres les repas. J ai également le ventre dans la journée qui fait des gargouillis alors que j ai pas faim...
Avez vous rencontré ce genre de symptomes, si oui quand et combien de temps a a duré ?
Amicalement

Yolap - 24/04/2024 à 21h21

Bonjour

J’ai eu ces problèmes là aussi, l’impression d’un ventre gonflé et « d’etre lourd »

C’est temporaire. Perso j’avais pris du charbon (en pharmacie) et je buvais plus de 1 l d’eau par jour et c’est aller mieux avec ca.

Mais oui les symptômes durent hyper longtemps c’est un enfer… mais ca vaut le coup.

Desfois tu devrais consulter et raconter ca a un medecin si le charbon et boire + d’eau ne marche pas. Il y a surement un medicament efficace contre ca. (Voir en libre service en pharmacie)

Bien a toi

Yolap - 24/04/2024 à 21h23

Egalement, j’ai oublié de te dire que j’avais ete voir une ostéopathe qui m’avait manipulé le ventre. J’avais en effet une partie de l’intestin qui etait «en vrac » du fait du stress de l’arret et des changements dans mon corps. (Shit + tabac en meme temps quand tu arrêtes c’est sacrement corsé les symptômes, j’ai eu pareil)

Ca mange pas de pain d’aller voir un osteo aussi sait on jamais

Ad93 - 02/05/2024 à 21h52

Salut Yo

Je viens de voir ton message que maintenant et mine de rien tu m as bien rassuré Sa avait duré combien de temps chez toi ?
On m a prescris des charbons de belloc je vais en prendre en plus je fais une fixation sur mes selles qui sont jamais pareil un coup molle un coup elles sont bien ????

J espere que tt vas bien pour toi maintenant En effet moi il me reste que sa car je remange bien, j ai repris du poids et je dors mieux surtout ????