© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis

Par Wiloki12 Posté le 26/04/2024 à 15h04

Bonjour, je suis une femme de 28 ans ayant eu une vie pas évidente (comme tout le monde me direz vous), j'ai essayé le cannabis lors de mon adolescence (environ 15ans) occasionnellement à ce stade. Puis vers mes 18 ans j'ai commencé à fumer tous les jours essentiellement pour calmer mes insomnies et mes angoisses. J'ai arrêté brutalement il y a 4 jours. Je traverse une période très compliqué. Je ne dors plus du tout, je régurgite tout ce que je mange, je ne fais que pleurer depuis. Je ressens ce besoin de fumer pour me calmer. Mes angoisses ressurgissent, j'avais arrêté de faire des crises d'angoisses, elles reprennent de plus belle. Je ne sais plus quoi faire pour ne pas reprendre car ça me manque vraiment.
Est ce qu'il a d'autres personnes dans mon cas ?

6 réponses

Anomis - 26/04/2024 à 20h20

Bonjour,

Je suis déjà passé par là à plusieurs reprises. Il faut tenir si c'est ce que vous voulez vraiment.

Oui c'est très dur et j'imagine que votre situation actuelle n'aide pas du tout non plus.. Mais il faut se rendre compte que les bénéfices qui en découles sont énormes. Réellement.
La première fois que j'ai dû arrêter, ça me paraissait impossible. Sueurs froides, insomnie, pensées noires et j'en passe..
Mais de l'autre côté de tout ces tourments, vous trouverez la paix, la santé et la capacité de reprendre votre vie en main !
Le canna quotidien ça plonge l'esprit dans une brume extrêmement profonde et persistante qui empêche totalement de relaté et de planifier sa vie ce qui fait tomber de plus en plus bas dans la dépression et la détresse.

Il faut tenir.

Votre vie va littéralement changer et que pour le mieux plus vous vous en éloignerez.
Je vous le promet. Soyez forte.

Ce qui m'a beaucoup aidé personnellement c'est le jogging avec de la musique. Ca m'a permis de déconnecter quotidiennement mon cerveau et à m'épuiser pour mieux dormir. Il y a quelque chose de formidable qui se passe dans la tête quand on fait un effort physique soutenu et régulier dans le temps. Ca débloque des mécanismes d'auto régulation et ça permet comme un reset de la chimie du cerveau qui est franchement

fantastique et plus que bienvenue dans ces périodes très difficiles.

En tout cas, une chose est sûr, avoir réussi à passer de l'autre côté de cette pente qui parait sans fin vous donnera une force et une confiance en vous inimaginable qui vous permettra d'accomplir tout ce dont vous rêviez quand vous en étier incapable car trop embrumé.

Courage, toute ma force à vous et au plaisir de répondre à des questions que vous pourriez avoir.

Josy - 27/04/2024 à 12h49

Bonjour Wiloki12
Je réponds à votre témoignage, car j'ai moi aussi éprouvé des difficultés similaires
J'ai une adolescence lourde en traumas, et je me suis beaucoup réfugié dans la weed entre mes 18 et mes 25 ans, avec quelques pauses. J'ai arrêté après un méchant bad trip, et je traîne une anxiété parfois très envahissante (j'ai également eu des problèmes pour m'alimenter etc).
Je ne peux que vous recommander de vous tourner vers une psychothérapie, en tout cas à titre personnel ça m'a sauvé. Je pense que la weed soulage ponctuellement mais accentue en réalité les failles que nous avons.
Je vous souhaite beaucoup de courage car vraiment c'est très difficile de vivre avec l'anxiété mais des solutions existent pour retrouver plus de sérénité, sans avoir besoin de la weed.

Xa - 28/04/2024 à 00h05

Salut!
C’est mon 2eme jour d’arrêt, je me lève dans 3heures et je n’ai toujours pas sommeil.

Je pense reprendre demain pour mieux appréhender le sevrage.
Je vais plutôt opter pour une diminution drastique jusqu’à arrêt complet.

Le cbd en concentré ça aide un peu mais je pense qu’il n’y aura pas de miracle..

J’ai 27ans et ça fait 10ans que je consomme, je veux arrêté mais c’est compliquer, plus que ce que je pensais..

Il paraît que c’est la première semaine la plus dure, mais pour les troubles du sommeil ça peut durer plus longtemps..

Aure - 28/04/2024 à 08h04

Bonjour,
J’ai arrêté depuis 3 jours et je suis épuisée, mes angoisses pour l'instant ne m'embêtent pas trop, mais perte d'appétit, sentiment d'avoir perdu un ami, de ne plus avoir de "béquille" pour me soutenir. Fatigue physique intense comme si je n'avais pas du tout dormi, cauchemars, c'était une des raisons de ma longue consommation, chaque nuit c'était les portes de l'enfer et le cannabis me permettait d'atténuer les rêves terribles que je fais. Pour ma part, je ne peux pas reprendre car j'ai du arrêter pour des raisons financières, ce qui augmente le sentiment de "perte", sinon, je n'aurai pas arrêté. J'ai 41 et je consomme depuis mes 16 ans, j'ai eu et ai également une vie difficile, jonchée de drames. C'est difficile, très difficile et en même temps, si on me proposait un joint maintenant, j'aurais une bien mauvaise opinion de moi même, j'aurai un sentiment de défaite et de soulagement en même temps... Mon corps et mon esprit pèsent si lourds... Je me dis que pour faire rentrer de nouvelles choses dans ma vie, il faut que j'ai le courage de faire ce que je n'ai jamais fait...

Plus de 25 de consommation... C'est presque un deuil... Comme vous mon corps à du mal à vivre cette transition mais, je n'ai pas le choix ! Courage à vous ! Courage nous...

Wiloki12 - 29/04/2024 à 09h32

Bonjour, merci à tous pour vos réponses qui font se sentir moins seule.
Effectivement le fait d'avoir perdu un ami est une très bonne description de la situation. Les symptômes du sevrage sont puissants et difficiles à gérer.
Je vous rejoins sur les insomnies qui ne passent pas ainsi que le manque de nourriture qui affaiblit de jour en jour. J'ai déjà perdu 4kg.
En effet le sevrage brutal n'est peut être pas la meilleure solution je le vis très mal aussi et songe a reprendre au moins pour pouvoir dormir une nuit entière sans interruption sans cauchemar. Mais je suis d'accord sur le fait que ça soit vécu comme un échec, je me dis qu'en reprenant un jour sur deux et pas aux heures habituelles peut aider. Mais j'ai autant peur de replonger et de vouloir "rattraper" les jours passés.
J'ai fait un bad trip plus jeune mais cest quelque chose que j'ai le sentiment de gérer, ça ne m'a jamais empêche de travailler, de faire des projets, d'avancer dans ma vie. C'est plutôt comme un aspirateur à problèmes qui me font les mettre complètement de côté et cet arrêt me donne le sentiment d'un face à face avec moi même que j'ai jusqu'ici éviter et que je ne veux pas affronter au fond.
Courage à vous aussi et un grand bravo à vous qui avez réussi à arrêter par choix ou non.

Ad93 - 03/05/2024 à 10h42

Bonjour,
Sa fait un peu plus de 3mois que j ai arreté tout sa et j attends vos retours pour savoir si suite a votre arret sans subtitut vous faites des selles irrégulières au niveau de leur consistance (molle,semi molle) car sa m inquiete pas mal car les miennes sont très souvent graisseuses...De plus apres les repas parfois je ressens des ballonnements, flatulences...
Amicalement