

Forums pour les consommateurs

## Arrêt du cannabis

Par Oliv Posté le 06/09/2025 à 22h10

Bonjour à tous ,,

Ca yé j'en suis a mon 43 eme jours d'arrêt, je fumais depuis mes 17 ans alors autant vous dire que c'était chaud ... Mais je suis partis en vacance 3 semaines sans amené de chit avec moi et a mon retour pour la première fois (ce n'était pas la première tentative) j'ai eu un déclic pas comme a chaque foi cette fois-ci je l'ai senti,,plus envie de fumer et je tien bon toujours pas envie de reprendre je suis passé par la phase difficile de trouver le sommeil, transpiration la nuit prise de poids je faisais 53 kilos et maintenant j'en fait 58 ,ca va je mesure 1m69 ????... Mais la au boud de 43 jours je prend des mots de tête ma question c est Est ce que cest normal au boud de temps de jour d'arrêt ?

Merci pour vos reponse .

Ps: pour ceux qui veulent arrêter ne lâchez pas vous plus fort que vous ne l'imaginer ????

### 8 réponses

---

Moinormand - 08/09/2025 à 14h52

Bonjour oliv a ce que j'ai pus lire et comprendre cela et normal d'avoir mal a la tête apres un arrêt c'est ton cerveaux qui demande et ne comprends pas ton arrêt cela j'espère devrais disparaître assez rapidement

Oliv - 08/09/2025 à 16h27

Tous d'abord merci moinormand pour ta réponse, surtout que j'ai fumée pendant 25 ans mais j'en suis a mon 44 ème jours et toujours aucune envie de fumer,, donc je pense avoir reussi, il n'y a aucune raison que je replonge . Meme le mal de tête ne me donne pas envie de recommencer cette saloperie qui te detourne de toi même, un fumeur se trouve toujours des excuses ou prétend que cela ne joue pas sur ca vie sous prétexte qu'il travail etc... mais c'est FAUX on n'a des moments d'absences ,une perte de mémoire comme on dit des beugues.. je retrouve mes facultés et je suis moin irritable et susceptible .

Courage a tous ceux qui ont peur de ne pas y arriver, vous verrez le changement c'est un truk de fou comme c'est trop bien .

Anais32 - 14/09/2025 à 20h17

Bonsoir,

BRAVO !!!!!

Vous êtes un vrai guerrier.

Je suis aussi consommatrice et j'alterne les périodes de sevrage et de conso depuis 2 ans maintenant.

Je raconterai mon histoire plus tard, mais je pense réellement qu'il faut plus de temps qu'on ne se l'imagine pour sortir de tous les symptômes qu'un sevrage peut entraîner.

Ce dont je suis sûre, c'est que tout rentre dans l'ordre, avec des périodes variables d'une personne à l'autre (état psychologique, durée et intensité de consommation, niveau de stress ou de charge mentale ...)

Je pense que le plus difficile est de passer au travers de ces premières semaines/ premiers mois.

Garder en tête que même si à l'impression que ce gris au dessus de notre tête ne disparaîtra jamais, la lumière finit TOUJOURS par réapparaître car la vie n'est faite que de cycles.

La lecture AA, les podcasts sur la philosophie ou la sobriété émotionnelle m'aident énormément.

Je crois savoir que le soutien sans ces instants là est aussi fondamental, alors je réitère mes félicitations, vous êtes un vrai guerrier, vous êtes en constante progression, vous avez fait le choix de vous battre et de ne pas stagner, et aujourd'hui vous explosez vos propres records personnels en terme d'abstinence.

Même si ce n'est pas facile, vous avez toutes les raisons du monde d'être heureux, d'être la personne que vous êtes, et personne d'autre.

Belle soirée à vous !

Oliv - 15/09/2025 à 12h00

Coucou Anaïs,

Pour info je suis une fille et oui c'est gratifiant d'avoir un objectif et de réussir à l'atteindre, tu peux être fière de toi également car même si tu alterne entre conso et arrêt la démarche est quand même là, jusqu'au jour où tous comptent moi tu auras le déclic, surtout ne te mets pas la pression car c'est la meilleure manière de rechuter. Moi ça y est enfin mon 51ème jour sans cette merde, j'ai fumé 25 ans car je pensais que ça m'aiderait à accepter certaines périodes de ma vie extrêmement difficiles mais c'est dans la tête que je fume ou pas mon passé reste mon passé et a fait de moi celle que je suis aujourd'hui !!! Nous vivons tous avec nos déceptions, nos douleurs, nos réussites à certains moments mais c'est ce qui fait nous sentir vivants. Ne fais pas les choses pour ton entourage fais-les déjà pour toi et le reste suivra forcément, j'ai 42 ans et crois-moi quand on fait les choses pour les autres et que l'on attend un soutien, un mot gentil etc...et que rien ne se passe nous en sortons déçus et avons envie de replonger alors que si tu fais les choses pour toi, tu seras fière de toi tu te féliciteras et aura envie de poursuivre dans cette voie celle de la réussite et tu seras épanouie et attirera les bonnes personnes

Je te souhaite du courage et sache que tu n'es pas seule dans ce parcours de reconstruction nous sommes beaucoup plus qu'on ne le pense..donne-nous de tes nouvelles.

Nany1352 - 17/09/2025 à 00h56

Bjr oliv dsl si pu trop mis de nouvelle mez c'est dernier jour ont était très difficile

Me revoilà avec 5 jours très difficile ( 22eme jours de sevrage cannabis) j'ai passé une période très difficile ou j'étais vraiment très très mal avec des grosse grise d'angoisse sont apparus soudainement au milieu du repas appel au 15 direction urgence et au final rien d'alarmant lendemain midi retour au médecin car chaleur intense quand j'étais assis avec oppression a la tête et douleur côté cœur ecg prise de sang imagerie su thorax et tout ok mon médecin m'a un peu mal reçu et ma dit que il savait que la santé était bonne qu'il fallait je relève la pente (imaginer obligée d'avoir en plus de ma femme et enfant j'ai fait venir mes parents tout le weekend) il m'a donnée exomil en petite dose et sa va bcp mieux même si j'étais pas pour car pas envie d'être addict. Personnellement sans mon entourage je pense j'aurai flanché mes je ne voulais pas et je ne veux pas et j'ai réussi. A tenir et je vais continuer à te i courage a vous tous qui sont dans l'arrêt

Oliv - 17/09/2025 à 08h10

Nany,,, wouaouuuu chapeau vraiment , les grosses douleurs a la tête, chaleur intense , les nuit super difficile je connais on n est trop fort , **FÉLICITATION !!!!!** Tu vas ten sortir 22jours c'est GÉNIAL tu ne peux que être fière de toi , surtout ne replongé pas stp tu as fait un sacré boud de chemin , le meilleur t'attend a présent surtout ta santé, retrouver tes facultés, ton argent que du bonheur, courage , moi j'en suis a mon 54 ème jours je me sens tellement mieux a très vite donne nous de tes nouvelles

Nany1352 - 17/09/2025 à 23h36

Oliv... Merci ton message me vas droit au coeur et comme j'ai dit plus haut oui sa était une période de ,5 jours difficile pour le moment sa va de mieux en mieux chaque jours surment aussi grave a Lexomil en petite quantité je reprend goût a la vie et avec mes proches. Et pour rien au monde je replongerai surtout en ayant passer cette épreuve assez difficile mes la j'ai repris sur moi moralement et physiquement je reprend du poids et prend plaisirs a manger avec mes proches ceux que je ne fesait pas quand je fumer.

Félicitations à toi aussi d'être a ton 54eme jours

Juste dommage une personne. Avait créé un fil de discussion pour parler de notre arrêt c'était du genre discuter entre nous de l'arrêt où je sait plus trop comment et je n'arrive pas à le retrouver.

Sur ceux a bientôt dans nos message qui sont important autant pour moi que pour vous.  
.unisson nous a plusieurs nous sommes plus forts

Oliv - 18/09/2025 à 07h17

Nany, Lexomil tu pourras l'arrêter au fil du temps ? Moi on ma proposé d'en prendre mais j'ai eu peu peur de devenir dépendant de ça même si je pense que c'est moin dangereux que le chinchon, oui moi aussi prise de poid je fesais 43 kilos poir 1m69 et aujourd'hui j'en fait 58 . Profite bien de tes proches, fait des resto, profite tu le mérites amplement. Ravis de voir que chaque jour qui passe est une victoire. Et pour la personne que tu cherches , tu es allé voir dans les fil suivant ?

A bientôt