

Forums pour les consommateurs

# Additions

Par Alandu59 Posté le 07/10/2025 à 06h01

Bonjours je suis acro au cannabis depuis 8ans j aimerais bien arrêter mes je n arrive pas si j arrêter 2 ou 3 jours je tombe vraiment malade je transpire et j ai des n'oser et manque d appétit. Ou alors je suis trop nerveux.

Voilà merci a vous pour vos réponse .je ne c est plu quoi faire. Pour arrêter c ette merde .

## 4 réponses

---

Jok66 - 07/10/2025 à 08h52

Bonjour Alan

Se sont les effets de manque que tu ressents.

Bien qu'il soit insupportable il ne dureront pas indéfiniment, il fait absolument que tu résiste et ça sera de plus en plus supportable de semaine en semaine jusqu'à la quasi disparition de ceux ci.

Malheureusement la drogue est loin d'être anodine et l'on en récolte ces méfaits mais l'on peut réapprendre à vivre normalement mm si cela demande du temps.

Courage

Alandu59 - 07/10/2025 à 09h15

Bonjours jok66 merci pour ton commentaire oui c est très dur d arrêter surtout dans mon entourage il fume aussi donc vraiment compliqué je pense pas y arriver tout seul a m arrêté même diminué c est compliqué malheureux mon corps en demande .

Moderateur - 07/10/2025 à 09h36

Bonjour Alandu59,

Comme le dit Jok66 les symptômes que vous éprouvez sont des symptômes du sevrage du cannabis. La transpiration, les problèmes d'appétit et les nausées sont présents la première semaine d'arrêt mais s'arrêtent rapidement. Après vous serez fatigué, vous aurez quelques problèmes de sommeil qui, la plupart du temps, sont transitoires. La nervosité et l'irritabilité sont aussi des symptômes. L'irritabilité dure 1 à 2 semaines (prévenez vos proches que vous êtes en train d'arrêter et donc très susceptible pendant quelques temps). La nervosité, qu'on peut traduire comme étant de l'anxiété est à prendre au sérieux. Soit elle est transitoire et

vous arrivez à la supporter et la gérer, soit elle prend le dessus sur votre état mental et elle rend plus difficile le sevrage. Dans ce cas, nous vous recommandons d'aller en parler à votre médecin qui peut vous prescrire, le temps de passer le cap, un anxiolytique pour gérer cela. Cela peut faire la différence et vous aider à y arriver. Il faut juste que la prise de l'anxiolytique ne dure pas plus que quelques semaines, à cause du risque de dépendance de ce genre de médicament.

Au bout de 4 à 5 semaines vous allez sentir un changement, comme une libération du cannabis parce que vous aurez passé un cap. La plupart des symptômes d'arrêt auront disparu ou diminué. Ce n'est pas le cas pour tout le monde - il sera temps d'en discuter quand vous en serez là si vous encore des symptômes problématiques - mais la grande majorité des anciens consommateurs se sentent libérés à cet horizon d'environ 1 mois.

Si vous fumez du tabac avec le cannabis, pensez aussi que l'arrêt du cannabis peut provoquer un sevrage de nicotine qui, lui aussi, apporte son lot de symptômes ou se rajoute à ceux qui existent : fatigue, nervosité, sentiment dépressif... Mais pour la nicotine vous avez la possibilité d'utiliser des substituts nicotiniques pour amortir ce manque ou même pour en profiter pour arrêter le tabac ! Nous vous conseillons de prendre conseil là aussi avec votre médecin, ou auprès d'un pharmacien, d'un tabacologue. Vous pouvez appeler Tabac info service au 39 89 ou télécharger l'application de ce service pour vous accompagner dans l'arrêt du tabac. Vous aurez aussi la possibilité d'avoir des rendez-vous téléphoniques gratuits avec un tabacologue.

Et pour être mieux résilient encore, nous vous conseillons de penser à vous occuper le plus possible pendant cette période, pour penser à autre chose et pour trouver d'autres sources de plaisir. Allez voir vos amis qui ne consomment pas, passez du temps avec eux. Faites des activités qui vous font plaisir. Pratiquez aussi la relaxation, la méditation ou encore la cohérence cardiaque tous les jours (vous pouvez trouver facilement sur internet des guides pour pratiquer ces techniques) pour vous aider à être moins stressé, moins nerveux.

N'abandonnez pas, prenez confiance en vous et vous allez y arriver.

Cordialement,

le modérateur.

Alandu59 - 07/10/2025 à 09h59

Bonjours modérateur : merci pour le commentaire oui j ai était voir mon médecins mes le médecins ma dit que c était pas dans c est corde en gros ma envoyé baladé et ma dit d aller prend juste rdv a un dictologue .