

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis

Par Doudou91 Posté le 30/09/2026 à 07h39

Bonjour,

J'entame mon 12eme jour sans avoir consommé de thc ni tabac, j'étais consommatrice depuis plus de 20ans. J'ai craqué, j'ai tiré quelque barres de cbd.(je m'en veux).

En ce moment le plus dur est de trouver le sommeil malgré la prescription de 0.25mg de xanax (je me réveille toutes les nuits en sueurs ainsi que le matin et encore après la douche). J'ai essayé la relaxation, de lire, console.. mais rien y fait. J'ai demandé des conseils à mon entourage ceux qui ont arrêté mais au final ils ont tous replongé. Je ne pensais vraiment qu'arrêter était aussi dur.

Si quelqu'un a des conseils je suis preneuse.

5 réponses

Corail972 - 30/09/2026 à 16h02

Bonjour,

Et bravo pour ton 12ème jour!

Même si je ne suis pas le bon exemple j'ai de l'expérience! Un vrai petit volcan 35 ans de tabac dont 25 années avec du cannabis. Je fume plus de joints que de clopes!

Mon dernier arrêt, octobre 2024 jusqu'au mois de mai 2025, 222jours exactement!

Demain 1er Octobre, je repars dans la lutte au sevrage...! 4ème tentative en 10 ans! (2x 4 mois, et 7 mois pour la dernière tentative). Cette fois-ci j'ai décidé de me faire suivre. J'ai rendez-vous demain matin, j'ai hâte!

Je pense qu'avant toute chose, nous sommes tous différents, on ne peut pas généraliser ni affirmer que se sera identique pour une autre personne.

En ce qui me concerne, le sommeil a été aussi un peu compliqué, difficultés à m'endormir, sueurs, rêves très bizarres voir limites cauchemars.... En général au bout d'un mois (pour ma part) ça commence à aller mieux! Les sueurs disparaissent (là je suis confrontée aux bouffées de chaleur étant en pleine péri ménopause), les rêves s'apaisent et je commence à retrouver un sommeil plus réparateur!

Tu as des substituts nicotiniques ou bien tu as pris l'option j'arrête tout d'un coup sans rien?

Tiens le coup, ça va aller! Tu es sur le bon chemin.

Doudou91 - 30/09/2026 à 18h21

Coucou,

Merci pour ta réponse. J'ai pris l'option j'arrête tous avec l'hypnose. La journée ca va mais les soirs les envies sont super très dur à gérer d'où le craquage sur du cbd.. courage à toi aussi pour l'arrêt de la clope tu as fais le plus compliquer je pense.

Louloutte06 - 30/09/2026 à 19h58

Bonsoir,

Bravo à vous deux d'avoir le courage de tenter à nouveau. Pour ma part j'ai 54 ans et je fume depuis que j'ai 15 ans. Bien sur pas de la même façon, ce n'était qu'occasionnelle à cette époque (entre les cours, en soirée....) Mais à la suite d'une dépression autour de 20 ans j'ai trouvé que le Hachiche me stabilisait mieux que les anti dépresseurs prescrits par mon toubib, qu'il me rendait plus gaie, pleine d'énergie, drôle et avenante au yeux des autres. J'ai fumé des lors comme un traitement médical de fond (matin midi et soir au debut, puis toutes les 2 h) j'ai bien tenté d'arreter et réussi pendant 4 ans pour avoir mes enfants, mais j'ai repris des l'allaitement du 2eme fini. Je n'ai quasiment pas fait de voyage, ne pouvant imaginer de vacances sans produits....Depuis 4 ans j'ai un emphysème au poumons, je suis à bout de souffle quand je fais du sport, quand je monte les escaliers. J'ai aussi une maladie dermatho liée à cette consommation. Mes enfants me soutiennent énormément dans mes efforts et m'encouragent dans chacune de mes tentatives pour arreter. Elles ont été nombreuses et toujours vaines malheureusement, tant je ne me reconnais pas sans produit !! Je veux réussir à m'en séparer définitivement pour entrevoir un futur plus sain, peut-être voyager et vivre assez longtemps aux côtés de mes enfants pour connaître mes futurs petits enfants. Et puis simplement être enfin fière de moi, me dire que je le vaut bien... Mon dernier joint remonte à lundi 13h, déjà un petit exploit même si ca ne fait que 48h, j'y crois !! Je traite mes symptômes de troubles du sommeil et irritabilité avec de l'homéopathie, j'ai l'impression que ça marche c'est ce qui compte. Merci de vos témoignages, je me sens moins seule grâce à vous. Tenez bon, on s'en sortira.

Corail972 - 02/10/2026 à 20h38

Bonjour,

J'espère que vous allez bien, et que vous tenez bon!

J'entame donc ma 4ème tentative! J'ai vu un médecin addictologue hier. J'ai toute la panoplie, patches, gommes, pastilles.... 19h que je n'ai pas fumé!!!

Une chose de positive dans mes tentatives, j'en apprend à chaque fois un peu plus sur les effets de la nicotine. Il semblerait que pour les femmes l'arrêt du tabac ne serait pas aussi simple que pour les hommes. La nicotine agit aussi sur notre hormone l'œstrogène. Ne pas négliger non plus que la charge mentale des femmes reste bien plus importante que celle des hommes, même si on ne peut pas généraliser.

Cela ne veut pas dire que nous sommes plus faibles ou plus à risques de rechuter, simplement que notre combat n'est pas forcément égal entre les hommes et les femmes.

Merci à vous pour votre présence, ça fait chaud au cœur et de savoir que nous ne sommes pas seules est motivant.

Vous connaissez les Narcotiques Anonymes? Je viens de découvrir le site, apparemment ils proposent des réunions en salle et en visio. Je viens de m'inscrire, je vais essayer de participer à une réunion en visio. Si ça peut également vous aider, je suis ravie de partager l'info!

Je vous souhaite une très belle nuit! Et oui on va y arriver, faut y croire!

PaixInterieur - 07/10/2026 à 23h05

Bonjour à tous.

Je vous apporte mon témoignage : J'ai 37 ans , 21 ans de cannabis et de tabac quotidien.

Arrêt du cannabis depuis le 29 juin.

Arrêt du tabac depuis le 23 septembre.

Rétention séminale depuis le 19 mai.

Pas ou très peu d'alcool (bu juste 5 fois en 3 ans, dont 0 fois en 2025)

Déclat : je sais au fond de moi depuis quelques années que la cannabis bousille ma santé psychique, qu'il influence mes humeurs , mes émotions, qu'il ne me permet pas de profiter de moments simples de la vie mais je n'arrive jamais à franchir le cap, le déclat : une énième colère injustifiée sur mon fils et la j'ai dit stop c'est bon.

RDV Hypnose avec hypnothérapeute fait le 29 juin pour m'aider à passer le sevrage plus facilement.

J'ai franchement passer les 2 premières semaines dans un état de calme et de sérénité, rien a voir avec les précédentes tentatives d'arrêts sans hypnoses qui étaient très difficiles.

Les 2 premières semaines, le matin, (j'étais en arrêt maladie, depuis le 09 mai, 2mois et demi, suite à une fracture de l'index, qui pour moi était un signe de l'univers pour me forcer à changer de trajectoire) j'allais tout seul dans une forêt près de chez moi, prendre un bain glacé dans la rivière, et rester devant le feu, la matinée.

Grand nettoyage chez moi fait en juillet.

Grande ouverture à la spiritualité, l'ésotérisme : Rituel de purification des mémoires du passé et rituel d'alignement fait le soir de l'éclipse solaire qui a eu lieu en Aout (un véritable saut quantique)

Séance de gratitude , méditation microcosmique et douche froide tout les matins (en pleine hiver en Calédonie en plus) depuis arrêt du cannabis.

Sport (pas intensif) , de la danse.

Lecture spirituelle et respiration profonde tout les soirs.

Dessine des mandalas depuis mi septembre.

Coucher vers 20h30 , réveil vers 04h.

Une puissante énergie accumulé avec la rétention séminale (attention il faut la transmuter cette énergie accumulé)

Tout ça dans l'optique d'être un meilleur père pour mon fils de 8 ans, de casser les schémas répétitifs.

N'hésitez pas si vous avait des questions, parce que franchement les plus de 3 mois sans cannabis, une vraie joie pour moi, une fierté, une libération Alors qu'a la lecture de beaucoup ici, je ressens beaucoup de difficulté, de détresse.

Courage à tout le monde