© Drogues Info Service - 20 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt du Cannabis et asthénie

Par Profil supprimé Posté le 14/11/2013 à 15h50

Bonjour,

Voilà j'ai aujourd'hui 22ans et je fume depuis l'âge de 17 ans. A 18ans ma consommation a commencée à devenir très conséquente, environ 10 pétards par jours.Cette consommation régulière n'a pas été sans conséquence sur ma vie sociale et ma motivation. J'ai décidé, il y-a à peu près 1 semaine de tout arrêter du jour au lendemain. Aujourd'hui cela fait 5 jours,je suis déterminée et je dois avouer que cet arrêt soudain ne m'est pas insoutenable. En revanche je constate que depuis ce moment je souffre d'une grande asthénie et pourtant en ces dernières semaines mes activités n'ont pas été intensives, je vais en cours 2h par jour (ma formation s'organise ainsi) et je n'ai pas d'emploi actuellement. Je constate cependant que j'ai du mal à me lever le matin et met un bon moment avant d'émerger et le reste de la journée je suis très fatiguée,j'ai pourtant un sommeil d'environ 7h à 8h par nuits. Je fais aussi des cauchemars, chose qui ne m'arrivait jamais avant cela. Je me demandais si ces effets étaient inhérents à l'arrêt de ma consommation de cannabis, est-ce un phénomène normal d'être aussi fatigué sans pour autant faire grand chose et comment faire pour atténuer un peu ces effets ?? Merci de votre réponse

1 réponse

Profil supprimé - 15/11/2013 à 21h29

j ai besoin d aide pour mon fils qui a 22ans.il n arrive pas a comprendre qu il doit arreter le cannabis.je ne peux plus lui en parler sans avoir des crises je ne sais plus quoi faire!!!