© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

besoin d'aide/ de conseil !

Par Profil supprimé Posté le 23/09/2015 à 19h26

bonjour,
j'ai arreter de fumer le cannabis depuis 4 jours mais a ma grande surprise je souffre du ventre mes humeurs sont tres changeantes je m'enerve pour rien je passe du rire au larmes je n'ai plus d'appetit je ne comprend pas ....
j'ai commencer a fumer a l'age de 1(ans mais c'etait occasionnel le week end en soirée et toujours entre amis puis apres j'ai fumer plus régulierement il m'est deja arriver d'arreter pour des petites périodes mais je n'ai jamais autant souffert est ce normal ?? que faire ??? cela va t-il durer longtemps????

4 réponses

Moderateur - 24/09/2015 à 14h13

Bonjour Timon,

Oui, les symptômes que vous décrivez sont des symptômes que l'on peut avoir en arrêtant le cannabis. Ils sont dus surtout au stress de l'arrêt car vous rompez une grande habitude que vous aviez. Ce sont des symptômes qui vont passer avec le temps. Les "gros" fumeurs qui ont arrêté parlent d'environ 4 semaines pour se sentir "libéré" mais bien sûr cela dépend de chacun. Bien avant ces 4 semaines vos symptômes auront déjà bien diminué.

Je vous conseillerais, si c'est particulièrement difficile, d'aller voir votre médecin traitant afin qu'il vous prescrive peut-être les médicaments qui soulageront vos symptômes s'il y en a.

Prenez votre mal en patience mais sachez que si vous continuez à ne plus fumer vous allez vous en sortir et que vous en serez très heureux.

Si cela ne va pas, si vous sentez que vous allez rechuter à cause des symptômes, n'hésitez pas à nous appeler. Cela aide à passer les caps difficiles.

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 28/09/2015 à 02h49

Salut Timon,
ayant fumé longtemps, je n'ai souffert d'aucun effet de manque, ton témoignage et ceux d'autres me prouvent que lle cannabis et H sont devenus addictifs. Souffrant d'un problème d'addition à une autre drogue, je peux te donner quelques informations.
Tu subit ce que l'on appelle un état de manque. Ls récepteurs de ton cerveau n'ont plus leurs petits cadeaux et provoquent cet état, stress, comme dit le modérateur, est le mot. Que faire? Déstresser. Comment?
plusieurs façon. La plus stupide : en fumant de nouveau, facile: en allant voir un médecin en essayant d'éviter les produits chimiques, la plus gratifiante: le sport, qui te permettra de retrouver ton calme et pour moi c'est la meilleures.
Ton état ne va pas durer bien longtemps et disparaître progressivement. En faisant du sport tu vas accélérer le mouvement.
Mais le plus dur te reste à faire. .....courage

Profil supprimé - 30/09/2015 à 10h02

coucou Timon,

je suis dans le meme cas que toi enfin je te comprend c'est ce que je ressent quand je fume pas pendant 2 jours c'est dur pour moi l'entourage mais la premiere fois que j'ai arrter de fumer (6 mois) j'ai pas ressenti sa mais la en ce moment jessaye de m'arreter c'est impossible c'est exactement les meme symptome que toiii....

en tout cas courage c'est qu'une phase, tiens booonn 4 jours de sevrage c'est tres bien continu comme sa !!!! c'est un cercle vicieux cette drogueee

kiss

Profil supprimé - 08/10/2015 à 14h53

Salut Timon,
Jai oublié qqch, je relis ton texte et m'aperçois que l'herbe ou h est devenu très fort. J'avais entendu parler que des tests avaient été fait en croisant les plantes avec les pavots opium, vrai ,faux, en lisant tes douleurs, je m'aperçois que tes symptômes resembles à ceux de l'après sevrage héroïne à "sec" sans aide medicale. Après cette période, les sens sont emplies, on pleure pour un rien, rire dito, caractère instable. ....quand tu fumais tu as mis en veilleuse tes sens et ils se réveillent brusquement et dans qq jours tout redevient normal.
Donc Timor faut serrer les fesses,eêtre pascient, et si tu résiste pas, ne pas fumé par neces site. Mais juste pour le plaisir tranquille à la maison avec des amis .
amitiés courage. Moyes