© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Arrête cannabis et autres

Par Profil supprimé Posté le 31/12/2015 à 07h15

Bonjour,

Voilà presque 2 mois à 10 jours près que je ne touche plus à rien après 30 ans de consommation de cannabis. J'ai stoppé sans aucune aide médicamenteuse. Les premiers jours ont été très dur, pas de sommeil, pas d'appétit pendant quasi 10 jours. Cela s'est calmé à part pour le sommeil, je ne dort quasi que 3 heures par nuit et me réveille toujours à la même heure (3 heures du mat).
Parfois dans la journée je me sens pas bien, genre angoisse et anxiété, j'ai aussi pas mal de palpitations et le pire de tout est que je n'ai envie de rien (à part me sentir mieux dans ma peau), avant j'avais pas mal de centre d'intéret mais depuis que j'ai stopper j'arrive plus à me bouger. Une partie de mon cerveau veut me faire bouger et l'autre partie m'en empêche (c'est du moins l'impression que cela me donne) J'ai plus du tout envie de fumer, même l'odeur je la supporte plus.
Est-ce normal ? Si oui combien de temps cela peut-il durer ? Des personnes sont-ils dans le même état après 2 mois de sevrage ? Quand je fait des recherche sur le net j'ai tous les symptômes d'un dépressif et j'ose ou veut pas y croire !

Merci

2 réponses

Profil supprimé - 31/12/2015 à 19h08

Bonjour,

Je n'ai pas de reponse mais sache qu'il m'arrive a peu pres la meme chose,j'ai arreter voila 2 semaine apres 16 ans du fume non-stop,comme toi je ne mange plus régulièrement et je ne trouve plus le sommeil,toute mes nuits se soldes désormait par 10 L de transpiration quoi que je fasse,comme toi je n'est plus gout a rien car trop l'habitude d'avoir tout fait défoncer,tout ça pour dire que je ne pense pas qu'on soit dépressif mais que nous n'avons jamais vraiment véci "clair",je tien bon et j'éspere que tout ces problèmes disparaitront a me sevrant,courage et surtout ne pas écouter ce "deuxieme nous" qui en gros te dit "fume et je te dirait quoi faire",il vaut mieu ne rien faire que d'etre occuper en etant dechiré,je n'ai pas pus t'aider mais je te comprend et te soutien,courage

Profil supprimé - 02/01/2016 à 08h26

Bonjour,
je ne suis pas médecin mais ex consommatrice de cannabis et tabac que j'ai arrêté voici 11 jours, avec l'aide de la e-cigarette et d'un traitement anti-dépresseur. Je fumais depuis 28 ans. Je pense que vous devriez consulter votre médecin traitant qui pourra vous aider. Mon traitement médicamenteux est d'une très grande aide car je dors comme un bébé, je suis un peu moins réactive mais pas du tout amorphe et surtout ce traitement va s'arrêter un jour progressivement car c'est un médicament alors que le cannabis était un plaisir sans fin. J'ai aussi créé un blog que je tiens très régulièrement et qui me permet d'évacuer mes envies de fumer et de faire le point sur mon état et ma motivation. J'ai aussi décidé de prendre le temps de me consacrer à mon sevrage en stoppant mon activité professionnelle le temps d'être complètement à l'aise avec mon nouvel état de non fumeuse. Je vais reprendre mon travail au début du mois de février, après un mois et demi de "vacances thérapeutiques". Je pense qu'il ne faut pas sous-estimer le risque de rechute à cause des symptômes angoissants du sevrage. Contrairement aux apparences, l'arrêt du tabac est beaucoup plus facile que celui du cannabis. J'ai encore des envies de fumer du cannabis qui est soi disant une drogue douce, mais pas de tabac qui est considérée comme une drogue dure. Vous pouvez consulter mon blog sur "stopcana.unblog.fr" et n'hésitez pas à m'encourager par vos commentaires. Merci à tous par avance et bon courage à tous !