© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt Cannabis fatigue mentale et physique

Par Profil supprimé Posté le 10/12/2016 à 13h25

Bonjour à tous.

Après dix ans de consommation de cannabis je me suis enfin décidé à arrêter.
Pendant longtemps je ne considérais pas cela comme un problème et je préférais relativiser sur la vie en général, mes échecs scolaires puis professionnels et sentimentaux.

J'ai commencé à 18 ans en soirée puis très vite cela s'est fait quotidiennement avec des amis puis tout seul chez moi le soir.
Les derniers temps je fumais 3/4 joints le soir (souvent des gros par pur flemme) et le week end avec mes amis beaucoup plus, souvent accompagné d'alcool (beaucoup) pour ne pas arranger les choses.
Le cannabis faisait partie de ma vie,et ne pas en fumer était pour moi très mal appréhendé.

En mars de cette année j'ai décidé de déménager pour rompre avec ces mauvaises habitudes et essayer de changer de vie. Essayer de retrouver une "vie normale".
Malheureusement ces bonnes résolutions n'ont pas duré bien longtemps et je me suis retrouvé dans une ville que je connaissais pas,sans mes amis d'antan et toujours avec ces problèmes de dépendance pour ne pas trop penser à me triste existence.
Donc toujours mes joints le soir, des journées décalées et deux trois verres de whisky.

En septembre mon habituel dealer n'était pas disponible pendant une grosse semaine,des sentiments de manque sont donc apparus (insomnies,fatigue physique,ennui,sueurs nocturnes...)
Après cette semaine d'arrêt je suis allé le voir à son retour, lors du trajet aller en voiture j'étais toujours en petite forme et après avoir acheté mon fameux produit et humé la fumeé de cannabis qui n'en manquait pas dans son appart je me suis décidé à rentrer.

Le trajet habituel était de deux heures,j'en ai mis trois plus. Je me suis senti envahi d'une grosse crise d'angoisse,mes muscles se tétanisaient, mon coeur qui bat à mille à l'heure,sentiment de moins bien voir et de ne plus contoler plus mon corps. Après plusieurs arrêts j'ai enfin pu regagner mon domicile non sans mal.
A mon retour j'ai donc fumé un à deux joint pensant que cet épisode était associé au manque et durant la nuit j'ai vécu une nouvelle crise d'angoisse lors d'un réveil avec toujours le coeur qui bat à plein régime, beaucoup de mal à respirer et à se concentrer même sur la télé,les muscles qui se tétanisent à nouveau.

Durant les semaines qui ont suivi j'ai continué à fumer un peu pensant que ca aller passer mais j'étais toujours très anxieux la journée voire déprimé, beaucoup de difficulté à me concentrer pour des choses habituelement faciles(encore pire en voiture),des yeux tres humides,des raideurs à la nuque et quelquefois des vertiges.
Ces symptomes s'accentuaient maintenant en fumant du cannabis alors qu'auparavant cela m'apasait et me permettait de penser à autre chose, dans certaines situations un peu stressantes comme dans les transports en commun,une file d'attente les symptomes mentionnés plus haut s'accentuait aussi.

Depuis novembre j'ai donc pris la décision d'arréter définitivement de fumer,cela fait donc maintenant plus de 5 semaines.
Mon état commence à s'améliorer mais je me sens toujours fatigué,un peu anxieux,toujours ces foutues raideurs dans la nuque et encore du mal à me concenter profondément.

J'aimerai donc savoir si quelqu'un a vécu des faits similaires? Serait-ce possible que cela soit les conséquences d'un bad trip ou une forme de dépression?
Les longues marches me font beaucoup de bien au contraire du tabac et du café qui semble accentuéer cet état.
L'alcool semble diminuer ce stress mais bien sur pas optimiser mes facultés mentales...

J'espere que cela va aller de mieux en mieux,le stress engendre le stress c'est donc un peu le serpent qui se mord la queue.
J'ai pensé plusieurs fois à aller consulter dans CSPA car mon médecin ne semble pas bien comprendre cette situation.

Merci de m'avoir lu et pour vos éventuelles réponses ou conseils.

Bonne fêtes de fin d'année et bon courage dans votre processus d'arrêt

3 réponses

Profil supprimé - 03/01/2017 à 20h46

Bonjour Thiego,

Tu peux te féliciter. 5 semaines, je crois que tu as fait le plus dur.

Je connais ce que tu décris.
Je ne peux que te conseiller de trouver une personne à qui parler de tes inquiétudes et de ton blues.

Les fleurs de Bach peuvent t'aider pour soulager ton anxiété.

Encore une fois, bravo, garde le cap. Un pas après l'autre.
Je suis convaincue que la sérénité est nettement plus accessible sans le cannabis.

Loydi - 30/07/2024 à 11h43

Salut
Le post date d’il y a 10 ans mais ce qui a intercepté ma curiosité c’est quand vous avez parlé de la cigarette , mais surtout du café. J’ai arêté de consommer du café car ça me surexitait et souvent c’etait assez fort pour me créer des petites crises (cerveau qui tourne à toute allure et vision un peu blanche comme un début de malaise).

Fort heureusement je n’en n’ai jamais fait mais ces crises reviennent de temps en temps entre sevrage cannabique et crise d’anxiété.

Je pense que prendre des produits qui ont des effets totalement contradictoires semblent être la cause de cette perturbation , pour des personnes de nature angoissées ou anxieuse il faudrait peut être réguler son énergie

avec des activités relaxantes.

Si on reste statique et qu’on fait du sport d’un coup , le corps subit un changement d’état radical , d’où les vertiges ou les pertes de repères.

Quand on fume on est souvent immobilisé par notre plane , soit devant la télé soit devant un jeu . L’idee c’est se focaliser sur une chose à la fois . Areter de fumer donne une envie de compenser par la clope… j’en fais les frais depuis 15 jours avec tout les symptômes et les idées noires.. toutefois j’essaye - quand j’ai envie de fumer - de fumer une cigarette mais de me poser a un endroit tranquille (mon garage) et de savourer la clope pour ne pas a avoir a les enchaîner , comme par exemple quand on conduit ou qu’on est avec des amis pendant une partie de pétanque.

Le problème doit venir avant tout d’un réflexe compulsif et on ne trouve rien pour satisfaire nos besoins, crée une frustration sévère.

Il est vrai que la fume rend parano en fonction de notre charge mentale et qu’une fois qu’on arête , on est pleinement conscient de notre ressenti et de nos émotions (peur comprise).

On se sent lourd et fatigué tout en étant stressé car on est régie par le manque .

En espérant que cela s’est résorbé pour vous

Santé bonheur

Ad93 - 02/12/2024 à 08h03

Bonjour Loydi
Comment vous sentez vous ?