© Drogues Info Service - 28 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Cannabis

Par Profil supprimé Posté le 12/05/2017 à 12h00

J'ai 17 ans, j'ai commencer à fumer des joints il y'a maintenant presque 2 ans, je me suis décidé à arrêter de fumer des joints, les symptômes que j'ai me hante, je n'en peux vraiment plus, vomissement, transpiration excessive surtout la nuit, et impossible de dormir, j'ai voulut me rouler un joint et j'ai abandonnée pour ne pas retombée la dedans, ma vie deviens un cauchemar, j'ai vraiment besoins d'aide et j'espère que vous pourrez m'aider.

4 réponses

Profil supprimé - 16/05/2017 à 17h20

Bonjour,
Ce que tu ressens actuellement sont les signes de manque.
Cela passera mais tout dépend de la fréquence à laquelle tu fumais (1 fois par semaine ou 1 fois par jour par exemple). Plus tu fumes, plus il faut que tu fasses attention. Je te conseille de réduire progressivement ta consommation plutôt que de la stopper complètement, surtout si tu étais une grande fumeuse. Il faut que ton corps s'habitue à cette réduction de dose parce que sinon tu vas réagir comme pour un régime brutal. Tu vas être motivée au début mais par la suite, tu va prendre plus de poids que tu n'en n'avais avant pour la simple et bonne raison que tu as craqué et que tu n'arrives plus à t'empêcher de consommer ce qu'il ne faut pas.
Il faut habituer ton corps et non le stresser surtout si tu trouves les effets du manque insupportables.
Je te souhaite bon courage, c'est une affaire de mental

Profil supprimé - 16/05/2017 à 20h23

Helloooo Marie ! Moi c'est Jordan , j'ai 21 ans et je fume actuellement depuis 6 ans , dont 3 periodes de sevrage de plus de 6 mois . Je connais parfaitement ces symptômes , notamment la transpiration abondante la nuit (l'impression de dormir dans des flaques) . A vrai dire , c'est assez difficile d'arreter le buzz de façon radicale , il vaut mieux y aller progressivement , et si je peux me permettre de te donner un conseil , fumes en juste un seul avant d'aller dormir , ça te permettra au moins de dormir tranquillement . Et au fur et à mesure , réduit les doses , même si ce n'est qu'un petit peu , mais ai la volonté de te cantonné seulement à celui du soir . Je sais que c'est dure , d'autant plus si tu as dans ton entourage des fumeurs de Ganja , mais il faut t'y tenir : c'est dans la tête ! Personnellement , je me faisais infuser des tisanes et du miel dans un bol d'eau chaude , ainsi que de la musique pour trouver le sommeil , et il faut avouer que ça marchais plutôt du tonnerre ! Si tu veux parler n'hésite pas , on est là pour aider !

Profil supprimé - 17/05/2017 à 11h04

Merci de me comprendre, misses je fumais tout les jours et beaucoup plus le soir, cela fais maintenant 5 jours que j'ai arrêter et je ressent plus aucun manque, mais d'autre symptômes sont arriver part la suite part exemple des idées noir.. Je me suis couper du monde je ne sors plus je ne parle plus à personne, j'ai arrêter les cours, je doit allez voir une psychologue aujourd'hui pour en parler j'espère que je peux me confier ce qui vas sûrement être difficile.. Merci anemonescipio, je suivrais tes conseil ! Sa me fais beaucoup de bien d'en parler, mon médecin m'as donner des alprazolam 0,25 pour que je puisse dormir, j'ai aussi des risques d'addiction..

Profil supprimé - 17/05/2017 à 13h50

Par contre , compenser la consommation d'une substance addictive par une autre substance addictive me semble peu judicieux ... En ce qui concerne tes idées noires , c'est la que ton entourage agot , n'hésite pas à parler , à faire du sport , à travailler , ou même simplement aller au cinéma . Il faut que tu te trouve des activités pour passer le temps , et si pendant ces activités tu ne peux pas fumer , c'est encore mieux !