© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Témoignages de consommateurs

mon sevrage après 10 ans de cannabis au quotidien

Par Profil supprimé Posté le 30/07/2017 à 11:09

Bonjour,

Voilà 10 ans que je fumais régulièrement du cannabis (environ 4 à 5 joint par jour) de mes 18 à presque 29 ans!

J'ai pris la décision d'arrêter il y à environ 3 mois, car je ne ressentais plus les effets qui me plaisait auparavant dans cette drogue et parce que je ne voulais plus détruire ma santé et profiter de ma famille, cela n'a pas été facile dans ma tête de me dire comment j'allais faire pour casser une telle habitude mais j'ai pris le temps et j'ai décidé de partir une semaine en vacances cet été avec ma femme et mes 2 enfants sans aucun produit afin de profiter d'un changement pour commencer mon sevrage!

Certes, pour moi, ce n'étais pas des vacances, le sevrage s'est bien passé uniquement le premier jour, puis s'en est suivi tous les symptômes possibles et imaginables liés au sevrage du cannabis!

Nausées, impression d'ecroulements, rêves intenses, diahrées ponctuelles, perte d'appétit, angoisse et anxiosité la nuit, troubles du sommeil, manque de motivation, transpiration excessive la nuit... j'ai perdu 3.5 kg en 1 semaine.

Bref de quoi me faire craquer facilement mais j'ai une réelle envie d'arrêter!

Je suis ensuite rentré chez moi et j'ai retrouvé ma routine quotidienne, ce n'est pas facile mais je tiens bon, je me dis qu'il fallait bien payé le prix un jour et que cela finira bien par s'arrêter...

cela fait 10 jours que je n'ai rien consommé et je commence tout juste à me sentir bien dans mon corps, mais c'est loin d'être gagné soyons clairs! cela dit je ressent les premiers effets positifs et ma motivation augmente de jours en jours. l'angoisse et l'anxiosité disparaissent petit à petit. Je me sent plus en forme le matin et je retrouve de plus en plus l'appétit.

Je souhaitais écrire ces quelques lignes car moi cela me fais du bien d'en parler et peut-être que ça aidera certains ou certaines à passer le pas! ce n'est clairement pas facile mais je suis convaincu qu'après 1 mois de sevrage ça ira beaucoup mieux! Je reviendrais d'ailleurs témoigner à la fin du mois pour dire ce qu'il en est!

Bon courage à tous et soyons forts! Chaque jour est une victoire.