© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt brutal du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 17/08/2018 à 16h53

Bonjour à tous, je m'apelle Florian j'ai 20 ans dans 3 mois j'aurais 21 ans, aujourd'hui je me confie sur ce forum car je n'ai personne à qui en parler et j'en souffre, après plus de 6 ans a fumer du cannabis tout les jours (vraiment tout les jours sans exeption) entre 7 et 10 joints par jour, j'ai rencontrer une fille qui à horreur de ça et qui me force en quelque sorte d'arreter pour ne pas la voir fuire je me suis donc décider à arreter brutalement car j'avais déjà esseyer de ralentir il y a un an mais j'ai totalement rechuter, aujourd'hui c'est mon 4 ème jour d'abstinence je souffre énormément je ne mange plus, je dort à peine 3 heures par nuit, j'ai des frissons, je me sent faible, mes jambes ne me tienne plus, je me sent super triste, je suis a limite de fondre en larme et je ne sait même pas pourquoi..
Je ne peut pas en parler avec la fille en question elle a vraiment horreur de ça je suis seul et c'est pourquoi je suis venu sur ce forum car j'aimerais énormément avoir l'avis de personne ayant était dans mon cas ou qui l'ai en ce moment même, ou même tout simplement quelqu'un à qui en parler car je me sent super mal je suis à la limite de craquer la mais je veut vraiment pas je suis perdu..
Merci beaucoup à ceux qui prendront le temp de me lire et me conseiller car la j'en peut plus j'ai peur de craquer j'ai tout ce qu'il faut pour rouler un joint à coté de moi en plus, je sais plus quoi faire

1 réponse

Moderateur - 24/08/2018 à 08h23

Bonjour Flok,

Désolé d'intervenir un peu tard dans votre fil de discussion. J'espère que vous avez tenu le coup et même si ce n'est pas le cas n'hésitez pas à revenir pour en discuter.

Ce que vous décrivez correspond tout à fait à des symptômes que l'on peut ressentir à l'arrêt du cannabis. Vous arrêtez quelque chose dont vous êtes dépendant et c'est un stress pour votre organisme et votre cerveau. Il est normal qu'il y ait des réactions.

Les frissons et sans doute les suées sont souvent cités par les usagers qui arrêtent et elles ne durent pas très longtemps. Les insomnies c'est un mauvais cap à passer mais progressivement vous allez retrouver votre sommeil. Vous faites sans doute aussi à nouveau des rêves puissants et dérangeants mais si c'est le cas c'est que votre cerveau se remet à compiler ce qui vous arrive. Au début ce sont plutôt des cauchemars parce que vous vous sentez mal mais plus vous tiendrez moins cela sera le cas. Le sentiment de tristesse répond probablement au sentiment de "vide" aussi. En arrêtant le cannabis vous créez un manque et il faut laisser un peu de temps à votre cerveau pour s'y habituer.

Globalement les symptômes physiques disparaissent le plus souvent dès la première semaine ou au cours de la deuxième semaine. Les insomnies durent un peu plus longtemps mais finissent souvent par se résorber spontanément en quelques semaines. Sur le plan psychologique c'est différent. Votre tristesse semble "réactionnelle" car elle apparaît tout de suite. C'est plutôt bon signe en fait car cela signifie probablement que lorsque vous aurez passé le cap du manque vous retrouverez la pêche. Mais parfois l'anxiété et les sentiments dépressifs apparaissent en décalé par rapport à l'arrêt. Là c'est plutôt le signe d'un mal-être existentiel qui ressurgit ou d'un désarroi face au fait qu'on ne consomme plus de cannabis et qu'on ne sait pas faire face à la "réalité". Cela nécessite une prise en charge pour être traité et s'en sortir.

Cependant l'intensité des symptômes que l'on éprouve dépend aussi de l'accord qu'il y a entre soi et le fait de décider d'arrêter. Pour certains c'est une "évidence" qu'il faut arrêter et quels que soient les symptômes rencontrés leur intensité sera moindre ou mieux supportée parce qu'ils sont en accord avec eux-mêmes sur ce point. Pour d'autres c'est moins évident et les symptômes sont alors plus "insupportables". J'aurais tendance à vous ranger dans cette seconde catégorie.

En effet vous n'arrêtez pas pour vous mais parce que votre petite amie n'aime pas cela. C'est un effort pour elle mais où est votre motivation intrinsèque ? Quelles améliorations dans votre vie attendez-vous de cet arrêt du cannabis ? Auriez-vous vraiment envie de l'arrêter si elle n'était pas là ? Je vous invite à réfléchir aussi à vos motivations pour arrêter, les bonnes raisons qui vous appartiennent car arrêter pour un autre c'est rarement la bonne voie.

Ensuite, si vous souhaitez vraiment arrêter je vous conseille fortement de tout jeter. Vous l'avouez vous-même : vous avez tout ce qu'il faut à côté de vous pour rouler un joint. Croyez-le ou non mais pas mal d'usagers qui ont arrêté témoignent qu'ils ont essayé plusieurs fois sans succès jusqu'au jour où ils ont TOUT jeté : le cannabis en stock et tout le matériel pour le consommer ou qui s'y rapporte. Ils disent que cela a été ensuite beaucoup plus facile pour eux et notamment qu'ils ont été moins énervés car la tentation était moins grande. En gardant le matériel pour rouler un joint vous augmentez la tentation et c'est plus difficile pour vous. Mais évidemment c'est une décision importante, un geste symbolique aussi : êtes-vous prêt à le faire ?

Cordialement,

le modérateur.