© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Forums pour les consommateurs

Sevrage cannabis depuis 6 jours

Par Profil supprimé Posté le 05/10/2018 à 08h13

Bonjour,
Je fumais depuis plus de 15ans, 5/6 joints par jour et j'ai décidé d'arrêter car cela a gâché ma vie professionnelle et j'ai remarqué que ma mémoire en souffre ainsi que ma capacité d'apprendre de nouvelles choses et aussi ma motivation. De plus mes pensées sont devenues plus négatives et je suis très susceptible. J'ai aussi tendance à m'isoler..

J'ai pratiqué la méditation tout en continuant de fumer et toujours des pensées négatives qui influent sur mon comportement avec les gens.

J'ai arrêté il y a 5 jours et c'est dur. Je me sens mal, anxieux et une boule au niveau de plexus solaire de façon permanente. Je me demande si j'ai bien fait d'arrêter et si c'est trop tard. Je me sens bien malheureux. Combien de temps faut il pour moins souffrir ou est-ce irrémédiable ? Je vous remercie d'avoir lu et si vous avez des témoignages je serai ravi de les lire.

2 réponses

Profil supprimé - 05/10/2018 à 08h52

Bonjour Michel,

Pour moi cela fait 3 semaines que j’ai arrêté cannabis et tabac, je te confirme que c’est l’enfer au début !
Le sommeil et les cauchemars, la perte de poids, irritable pour un rien, transpiration, déprime, un sevrage quoi lol
Mais plus le temps passe plus tout cela s’apaise, il faut s’occuper.
Pour les mauvaises pensées, moi aussi j’en ai depuis longtemps je n’aime pas les gens et je ne sais pas si cela changera avec le temps !
Si tu penses trop négatif je te conseillerais de consulter parce qu’un sevrage peut amener à une dépression.
Je me droguais avec toutes drogues depuis mes 15ans et à l’arrêt de la cocaine il y a 5ans j’ai fait une dépression. On dit que le cannabis n’est pas aussi addictif mais pour moi psychologiquement si c’est pareil !
J’espère comme toi un jour devenir sociable.
Bon courage et Patience.

Profil supprimé - 05/10/2018 à 10h51

Bonjour Madness87,

Je te remercie pour ton témoignage. Effectivement ce n'est pas facile. Au début je ne faisait rien, à part dormir et regarder la télé pendant 2 jours puis j'ai commencé à changer mes habitudes mercredi, je sors de plus en plus pour faire de longues marches et ça fait du bien. De plus, je pratique la méditation. Sur YouTube il y a un instructeur de méditation de pleine conscience "Cédric Michel" que j'apprécie particulièrement, il propose de nombreuse méditation et je me suis aussi initier au yoga nidra, qui permet de modifier son inconscient et aller vers plus de pensées positives. Sauf que c'est à pratiquer tous les jours. Ce n'est pas une thérapie mais une hygiène mentale et un style de vie. De plus, je ne lis plus les actualités, je ne regarde pas la télé-réalité, je regarde la télé mais je prends soin de regarder des choses positives comme un bon film, des documentaires animaliers, de l'humour et je lis des poèmes. Je pense que tout ça influe sur les pensées. La société est terrible... Mais il y a beaucoup de gens agréables avec qui passer du temps.
J'observe mes pensées en méditation, tantôt négatives puis s'évaporent.
Je pense que le cannabis anesthésie un mal-être intérieur à l'arrêt tout remonte d'où l'envie de fumer revient toujours pour anesthésier ce mal-être sauf que c'est un cercle infernal. Néanmoins je me posais des questions auxquelles tu as répondu, le modérateur m'a rassuré et conseillé. Je suis rassuré même en sachant que c'est long mais ça me motive.
Après on n'est pas obligé d'aimer tout le monde mais d'aimer ceux qui nous sont chers. J'essaie d'être ouvert mais quand ce n'est pas possible, j'essaie de ne pas en faire un problème. Je crois que les pensées négatives sont néfastes et influent sur notre comportement, en plus ne représentent pas la réalité.
En tout cas, je suis moins mal qu'il y a quelques jours mais toujours mal. Quoiqu'il en soit je ne souhaite pas re-fumer.
Je suis optimiste de lire que les effets s’estomperont avec le temps donc je prends soin de moi, je suis également une hygiène de vie, en pratiquant le sport, la méditation, la lecture tous les jours, c'est mieux que de ne rien faire. Tu as raison la patience et le courage sont nécessaires.
Au plaisir de te lire