FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

# MAL ETRE

Par Profil supprimé Posté le 16/12/2019 à 09h26

Bonjour à tous je ne fume plus depuis 3 jours ce matin je me sens triste j'ai envie de pleurer j'ai transpiré toute la nuit je me suis changée 3 fois je m'endors et une demi-heure après je me réveille trempé est-ce que c'est normal je me sens seule j'ai mal au cœur j'ai toujours envie de pleurer je n'ai aucune motivation envie de rester dans mon lit toute la journée j'aimerais que vous me donner quelques conseils pour continuer j'ai beaucoup d'idées noires je ne veux pas laisser mes enfants seul je veux me battre mais c'est tellement difficile merci de m'avoir lu je vous souhaite à tous une bonne journée

## 1 RÉPONSE

**Moderateur - 16/12/2019 à 09h59**

Bonjour Boubouch,

Oui ce sont des symptômes de l'arrêt du cannabis. Là vous êtes dans le moment le plus difficile.

Avoir des suées est un symptôme présent surtout la première semaine et qui devrait rapidement diminuer d'intensité. A travers la sueur vous évacuez aussi pas mal de toxines. Prenez cela comme un premier pas dans votre désintoxication.

Les troubles de l'humeur, l'irritabilité, l'envie de pleurer sont aussi des symptômes du sevrage. Là aussi les deux premières semaines d'arrêt sont les plus difficiles de ce point de vue mais dites-vous qu'il y aura normalement des améliorations rapides.

En ce moment vous n'avez envie de rien faire. C'est aussi "normal" dans cette période et vous allez voir qu'assez rapidement vous allez aussi regagner en énergie. Cependant, si nous pouvons vous donner un conseil, c'est de vous faire un peu violence au départ pour vous lancer dans des activités. Il y a bien sûr vos tâches quotidiennes mais ne négligez pas de vous atteler à quelques activités qui vous font plaisir et vous permettent de vous changer les idées positivement. S'occuper est l'une des clés pour réussir son arrêt du cannabis. Cela permet de faire diversion par rapport au mal-être que l'on ressent. Les activités positives aident à regonfler le moral plus vite.

Rester au lit, se laisser aller est au contraire plus favorable à vivre encore plus mal son arrêt du cannabis et cela favorise la rechute. Donc forcez-vous dans la mesure du possible ou aussi n'hésitez pas à demander l'aide de proches sur certaines tâches ou pour vous aider à vous mettre le pied à l'étrier.

Boubouch nous attendons de vos nouvelles pour voir comment cela se passe. N'hésitez pas aussi à appeler notre ligne d'écoute (appel gratuit et anonyme, 7j/7 de 8h à 2h).

Courage à vous, vous semblez être déterminée et c'est votre force.

Cordialement,

le modérateur.