VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE 18 JOURS

Par Tintin8169 Postée le 07/01/2023 23:08

Bonjour, Comme l'indique le titre ça fait exactement 18 jours Que j'ai arrêté le cannabis et c'est dur J'ai arrêté du jour au lendemain Je fumais 10 joint par jour et ça depuis 2 ans Et depuis que j'ai arrêt j'ai une fatigue extrême des cerne sous les yeux J'ai aussi encore des envies de fumer J'ai fait plusieurs crise d'angoisse depuis mon arrêt comme ci j'allais faire une crise cardiaque direction les urgences niquel rien à signaler J'ai fait depuis des prise de sang rien à signaler tout est normal Mais j'ai toujours cette fatigue qui me plombe mes journées J'aurais aimé savoir si c'était normal après 18 jours d'arrêt de ressentir cette fatigue Merci pour votre aide

---

Mise en ligne le 11/01/2023

Bonjour,

L'arrêt du cannabis entraine une période de sevrage caractérisée par plusieurs symptômes. Les principaux et les plus fréquents sont la fatigue importante, l'anxieté, le manque d'appetit, les difficultés de sommeil et l'humeur dépressive.

Ces symptômes sont très importants les deux premières semaines d'arrêt et peuvent persister jusqu'à 4 semaines, mais ils diminuent progressivement.

Il est donc habituel de ressentir une fatigue importante pendant une vingtaine de jours après la dernière consommation, et nous imaginons bien que cela soit très gênant à vivre au quotidien.

Pour faciliter cette période de sevrage, nous vous conseillons de vous relaxer au maximum par le biais d'exercices sur la respiration voire de méditation, d'activités calmes et de repos. Le sommeil et l'énérgie vont revenir petit à petit.

Si vous souhaitez échanger sur l'arrêt du cannabis directement avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous appeler au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h ou bien nous écrire sur le tchat. Il est ouvert de 08h à 00h du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end. C'est gratuit et anonyme.

Bon courage à vous,

Bien cordialement,