FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

ARRÊT CANABIS + TABAC

Par nodatac Posté le 08/01/2024 à 12h40

Bonjour,

Voici à peine 7 jours que j'ai stoppé net ma consommation de cannabis, qui était quotidienne (1G/jour environ, soit 6 à 10 joints), et ce depuis environ 25 ans... (j'en ai 44 à ce jour).

J'ai déjà stoppé la clope il y a plusieurs mois déjà. Ceci a d'ailleurs entrainé une légère augmentation de ma consommation de cannabis.

Je recherche des personne ayant un profil similaire pour un retour d'expérience.

Car c'est très dur. Je n'ai pas envie de refumer, ma détermination est très importante.

Mais je subi pas mal d'effets indésirables depuis 7 jours :/

- Appétit complètement déréglé, perte de poids (déjà 2,5 kilos).

- Difficultés pour s'endormir

---> Ces deux effet sont un peu moins persistants depuis 48h, ayant bien mangé ce week end et dormi avant 2h du matin (contre 5h les 3 premières nuits).

Je vapote depuis quelques moi (taux de nicotine 6, et 12 depuis l'arrêt total de cannabis).

- Anxiété, je transpire sous les bras énormément (d'où la perte de poids je pense)

- angoisse, stress

J'aimerai savoir combien de temps environ je peux m'attendre à subir cela.

Je ne veux pas prendre de médicaments, je me contente de ma vapote, je me dis que le plus dur va forcément s'estomper.

J'encourage fortement toute personne étant sur le point de prendre un tel virage. Mes motivations, dans l'ordre :

- Santé : le souffle, les poumons, la capacité de concentration etc

- Père de 3 enfants, je culpabilisais beaucoup trop et même si je suis discret, je me fais quand même "griller " souvent, à cause de l'odeur notamment..

- Financière : pas de soucis d'argent mais lorsqu'on dépense presque 300e par mois pour cela, on se dit qu'on pourrait en faire autre usage..

Je ne craquerai pas, j'ai vraiment plus envie de fumer, et d'ailleurs, ça fait des mois et des mois que j'y pense, et avait déjà essayé de ralentir..

Mais punaise physiquement c'est dur. Si je m'accroche, c'est uniquement parce que je suppose que tout ça disparaitra avec le temps.

Merci de m'avoir lu.

8 RÉPONSES

10gpour7jours - 08/01/2024 à 15h46

Salut à toi,
J'ai bientôt 40ans et je suis à 37 jours d'arrêt du bédo (10 joints par jour pdt 20 ans) et 19 jours d'arrêt du tabac. Plus les jours passent et plus je m'éloigne de tout ça. Tu as des beaux symptômes de sevrage et j'ai eu quasiment les mêmes. Ca va passer, diminuer tout

doucement en une douzaine de jours pour ma part. Au final, je trouve que c'est pas le canna le plus dur à sevrer mais la nicotine. Ce qui m'a grandement aidé c'est de me patcher à 21mg pendant 2 semaines; ça a énormément diminuer les symptômes. La aujourd'hui j'ai juste la vapotte et ça franchement, ça me carry de fou; jpense que je n'y arriverais pas sans. Je lis le bouquin d'Allen Carr également qui me renforce dans mon choix. Bravo à toi en tout cas; je sens bien ta détermination. Je n'avais jamais réussi à arrêter dans cet ordre. A ce jour, je sens carrément les bienfaits: mon compte en banque est content, mes poumons aussi, mon pouls a bien diminué, j'ai tellement plus d'énergie, j'ai une meilleure image de moi. Je ne dis pas que c'est facile mais accrochons nous.
Force à toi

---

nodatac - 08/01/2024 à 21h15

Merci pour ton retour poto !

On peut se MP ici ?

Moderateur - 09/01/2024 à 10h29

Bonjour Nodatac,

Il n'y a pas de messagerie privée sur ce site et pas de possibilité de s'échanger des coordonnées pour discuter ailleurs. Les forums sont anonymes.

Concernant vos symptômes de sevrage : ils sont tout à fait normaux après un usage long et intensif de cannabis. Il vont s'estomper la semaine qui vient (en général ces symptômes durent 2 semaines). Vous allez être confronté aussi probablement à d'autres troubles du sommeil (par exemple des rêves puissants) et surtout au stress.

En gros le plus gros des symptômes de sevrage dureront 3 à 5 semaines. Il se peut que vers la 4e ou 5e semaine vous ayez tout d'un coup la sensation de vous être libéré du cannabis et c'est une sensation plutôt euphorisante. Bien avant cela vous allez commencer à remarquer des choses positives (plus d'énergie, un meilleur contact avec les autres, plus d'envies de faire des choses, etc.).

Parfois il peut y avoir des symptômes de plus long terme, notamment des troubles anxieux (poids sur la poitrine, tachycardie...) mais cela ne concerne pas tout le monde. Je vous en parle pour que vous ne soyez pas surpris si cela vous arrivait. Avec le temps les choses s'améliorent quoi qu'il en soit.

Ce qui diminue les symptômes et vous permet de les faire passer plus vite c'est déjà, en premier lieu, de les accepter pour ne pas vous focaliser dessus. Il faut essayer de ne pas être "hyper vigilant" sur ce qui vous arrive. Tout va rentrer dans l'ordre et c'est vraiment normal d'avoir certaines manifestations physiques. Ensuite l'hygiène de vie est très importante : essayez de bien manger, de vous coucher à des heures régulières, de ne pas compenser par d'autres psychotropes ou excitants (alcool, café, autres drogues, etc.), de faire un peu de sport ou de marche, de vous occuper au maximum aussi pour ne pas cogiter.
Enfin, évitez les sources de stress : déjà évitez les déclencheurs de votre consommation de cannabis (personnes avec qui vous consommiez, fournisseurs, proximité d'un stock de cannabis, même le matériel de consommation est à mettre à la poubelle), occupez-vous aux moments où vous aviez l'habitude de consommer, prévenez vos proches si c'est possible que vous allez avoir l'humeur "susceptible" pendant quelques temps, éloignez autant que possible les autres sources de stress pour les quelques semaines à venir. Plus vous serez dans un environnement aussi serein que possible mieux cela sera.

Si jamais cela n'allait pas, notamment au niveau du stress, de l'anxiété, n'hésitez pas à aller voir votre médecin. Parfois une petite prescription d'anxiolytique peut soulager le ressenti des symptômes de sevrage. Cependant je n'ai pas l'impression que vous en soyez-là rassurez-vous.

Courage pour la suite et bravo pour votre prise de conscience et votre décision d'arrêter !

Le modérateur.

---

nodatac - 10/01/2024 à 17h39

Merci Monsieur le modérateur votre message donne beaucoup de réconfort.

Il a fallu aujourd'hui que je prenne une décision concernant un petit traitement tout de même pour pas que cela soit trop brutal car des crises d'angoisse sont apparus ces dernières 48 heures.

Je suis donc allé voir mon médecin.

Mon témoignage est là pour rassurer les gens qui veulent tenter l'aventure.

Je reviendrai régulièrement apporter des nouvelles.

Et lorsque j'en aurai la possibilité je répondrai à d'autres topics qui ont été créés. Mon expérience peut forcément en motivé quelques-uns.

Rien n' est insurmontable, il faut juste prendre les bonnes mesures et être vraiment prêt mentalement.

Merci encore pour votre soutien.

Merci également à la utilisateur qui a répondu à mon message avec un profil qui semble très proche du mien. Cela donne beaucoup de force.

---

nodatac - 28/01/2024 à 11h58

Bonjour à tous,

28eme jour aujourd'hui….

Mis à part une fatigue qui s'accumule à cause des nuits difficiles, tout va très bien.

Je n'ai AUCUNE envie de fumer, ma détermination reste au maximum, j'ai déjà fait l'économie de plus de 200,00 euros et aurais du fumer au moins 230 joints depuis le 1er janvier.

Je me sens libéré d'avoir pu annoncer à tout le monde de mon entourage ce virage capital dans ma vie.

Certes, j'ai perdu mon emploi et ne suis pas prêt à retravailler tout de suite, je me laisse encore quelques semaines.

Mais je comble le temps en me rendant utile autours de moi, en marchant, en réfléchissant à mon avenir pro etc.

Il ne reste plus qu'à attendre la fin des cauchemars/mauvais rêves.

Je n'ai pas substitué le cannabis par autre chose. Simplement les patchs nicotines 14 MG et la vapote 6. J'ai même inconsciemment ralenti ma consommation de bières (à peine 6 ou 7 ces 15 derniers jours).

Je me garderai bien de dire que je suis sauvé, mais je fonce tout droit vers la réussite.

Pour ceux qui me lise et qui ont un profil similaire, vous pouvez le faire !!

---

nodatac - 18/03/2024 à 15h05

UP,

77 jours sans fumer, ni joints, ni cigarettes.. toujours la vapote, et patch nicotine.

A part le moral qui fait les montagnes russes, ça va pas trop mal.

Egalement un décalage des nuis de sommeils (2h30 du matin jusque 10h00 en moyenne), mais plus de terreurs nocturnes depuis longtemps.

Petite prise de poids également, j'ai repris les kilos perdus et j'en ai pris 2,5/3 en plus...

Bientôt la reprise d'une activité professionnelle et il est grand temps...

Je pense être sur un chemin classique de sevrage qui est long, mais qui avance.

Prise de sang bientôt pour voir un taux à zéro je l'espère !

A tous ceux qui veulent franchir le pas : oui c'est dur mais pas insurmontable !!!!

Rappel, j'étais un consommateur quotidien 1G par jour environ, soit 7/8 joints par jour…

Attendez le bon moment pour vous lancer car la période est peu propices aux projets ou même une activité professionnelle…

Retour ici dans quelques semaines après la reprise du taf et donc d'une hygiène de vie un peu plus "propre". Car je mange trop et m'endors et me lève trop tard…

Soyez forts les potos !

Jehane - 23/03/2024 à 21h13

Coucou nodatac, je me permets de répondre à tes messages car j’aimerai savoir à où tu en est concernant les angoisses que tu as pu avoir ? Te sens-tu mieux aujourd’hui?

Quel parcours tu as, tu peux être fier de toi en tout cas tu es très motivant pour moi. Je n’ai pas autant d’années de fume que toi, mais mon sevrage est très compliqué à gérer pour ma part donc j’aime prendre les témoignages des autres.

Au plaisir de pouvoir te lire,
Jehane.

nodatac - 25/03/2024 à 10h36

Salut Jehane,

Je n'ai pas de crise d'angoisse au quotidien ou alors vraiment très peu et je n'ai pas besoin de prendre de médicaments car ça passe.

Je vais reprendre le travail la semaine prochaine et j'ai prévu d'embarquer avec moi des petits médicaments au cas où car j'ai vraiment pas la possibilité de me rater cette fois-ci.

Mais au-delà de ça au quotidien vraiment tout va pas trop mal à part une énorme fatigue car mon rythme de sommeil est décalé et une prise de poids due à l'inactivité.

Cela va faire trois mois dans quelques jours et toujours aucune envie absolument aucune de refumer quoi que ce soit je me contente toujours de ma cigarette électronique et du patch.