

## Arret et Sevrage du Cannabis/tabac suite

Par [Profil supprimé](#) Postée le 09/03/2020 21:39

Bonsoir, j'ai arrêté le cannabis ainsi que le tabac depuis maintenant 2 mois, je n'y est pas retoucher depuis :). Pour palier je suis a la vapote avec le dosage minimum de nicotine :). Je suis passer par pas mal d'effets indésirables tels que : Fatigue, Maux de tête intense, Insomnie, Nausées ect... Ce qui n'est vraiment pas agréable :s. Je dors un peu mieux, plus de cauchemars ou alors assez rare mais j'ai des vertiges et des soucis de concentration a certains moment, j'aurais voulu savoir si cela est normal et si ca va durer encore longtemps ? Car pour le travail c'est pas super :( . Merci d'avance pour votre aide.

---

**Mise en ligne le 10/03/2020**

Bonjour,

Encore une fois nous soulignons l'aspect très positif de votre démarche d'arrêt. Comme nous vous l'avons déjà répondu hier ce que vous décrivez est normal. Le sevrage prend beaucoup de temps. Même une fois que le corps est plus ou moins rétabli et n'a plus besoin de la substance pour fonctionner, il reste du travail à faire. Particulièrement dans votre cas, vous vous approchez à grands pas du moment où votre corps aura éliminé les résidus de cannabis. Ce produit reste, en effet, présent jusqu'à 70 jours après l'arrêt, dans l'organisme.

Les difficultés de concentration peuvent être une conséquence d'une consommation longue et répétée mais peuvent aussi venir d'ailleurs. Ils précédaient d'ailleurs peut-être votre consommation de cannabis, sans que vous l'ayez remarqué.

Dans le cas d'un sevrage, les difficultés de concentration devraient doucement s'estomper. Auquel cas, vous remarquerez que votre pensée est de plus en plus focalisée sur ce que vous faites. Si ce n'est pas le cas, et que vous avez l'impression que votre concentration ne s'améliore pas au fil du temps, peut-être pouvez vous vous tourner vers des exercices qui aident à la concentration. Ces exercices sont multiples, il y en a sur internet ou sur des applications et ils sont généralement basés sur l'attention à la respiration.

Quant aux vertiges, s'ils ne s'estompent pas, consulter un médecin est une bonne initiative. Il s'agit peut-être d'une carence ou autre problème de santé mineur.

Nous vous souhaitons bon courage pour la suite.

---