

Forums pour les consommateurs

## Arrêt cannabis depuis 30 jours : aucun manque

Par Profil supprimé Posté le 25/03/2020 à 00h07

Bonsoir,

J'ai 25 ans, j'ai fumé pendant 10 ans de manière très régulière. Les 5 dernières années, je fumais carrément au réveil, également avant mes exams. J'ai failli rater ma Licence. J'étais dans l'incapacité de garder un emploi très longtemps ces 3 dernières années (plus de 10 démissions). Je fumais au minimum 5 joints par jours, et plus de 10 par jour le week-end. En soirée, c'était pire. Je n'aurais pas cru pouvoir m'en passer, c'était un peu ma meilleure amie depuis un petit bout de temps.

Je ne saurais pas dire pourquoi, mais j'ai décidé d'arrêter de fumer le jour de mon anniversaire. Aujourd'hui, ça fait précisément 30 jours que je ne fume plus de cannabis.

La première nuit, j'avais juste du mal à m'endormir, et je me suis réveillée en pleine nuit pour fumer une cigarette. Mais bizarrement, je ne ressens aucun manque depuis (tant mieux). Ma consommation de cigarette n'a pas augmenté (environ 10 par jour). J'essaie d'arrêter cela aussi, mais pour l'instant c'est un échec.

C'est la première fois que j'arrête, je m'attendais à vivre quelque chose d'horrible, car les fois où j'étais en deche rien qu'une journée, j'étais hors de moi et prête à faire 3 heures de route pour en trouver. Et là, étrangement, c'est comme ci je n'avais jamais fumé de cannabis. Je suis contente de m'endormir sans être défoncée, de rêver (enfin, m'en souvenir), d'occuper mes journées autrement qu'à regarder des films en fumant.

Est-ce normal de ne ressentir aucun manque pour le cannabis ? Pourquoi ai-je plus de difficulté à arrêter la cigarette alors que celle-ci me dégoûte ?

Merci

## 2 réponses

---

Profil supprimé - 25/03/2020 à 22h49

Le cannabis ne provoque pas de manque physique, uniquement psychologique. Contrairement à la cigarette, qui provoque un double manque. Voilà.

Moderateur - 26/03/2020 à 09h26

Bonjour Mmjc et Peanut,

Il y a bien des symptômes physiques qui peuvent être associés à l'arrêt du cannabis. Ceux qui ont des sueés, des chauds-froids, des douleurs musculaires, des nausées les premiers jour peuvent vous en parler !

Cependant ces symptômes physiques sont beaucoup associés au stress pour le corps et le cerveau d'un changement brutal de condition et effectivement moins à la molécule THC ou aux autres cannabinoïdes contenus dans le cannabis.

Pour le tabac il est établi que la nicotine crée une dépendance physique dont il peut être difficile de se sortir.

Cependant, aussi bien pour le cannabis que pour le tabac la perception du manque varie beaucoup d'une personne à l'autre. Vous avez été insensible au manque pour le cannabis, félicitez-vous en. Pour vous aider pour le tabac vous pouvez avoir recours aux substituts nicotiques (cela aide bien) et aux services de Tabac info service qui offre un coaching personnalisé gratuit avec des tabacologues et via une application du même nom.

Ce qui a fait une grande différence aussi, qui explique que vous n'avez pas du tout été dans le même état que lorsque vous n'aviez plus de cannabis, c'est que vous avez pris la DÉCISION d'arrêter sans trop vous poser de questions. En prenant votre destin en main sans stresser vous ne viviez plus du tout les choses de la même manière et cela a été plus facile.

Donc toutes nos félicitations pour cette décision qui vous a permis de vivre un arrêt réussi et sans difficultés majeures !

Le modérateur.