

Forums pour les consommateurs

## Arrêt brutal cannabis

Par Profil supprimé Posté le 05/05/2021 à 00h27

Bonsoir cela fait aujourd'hui 1 semaine que je suis abstinente au cannabis, je suis passée de 15 par jours pendant 13 ans à zéro... la semaine n'a pas été facile mais certains effets du sevrage commencent à disparaître... cependant au niveau mental je n'ai envie de rien faire, je rigole pas, je n'ai pas faim, rien ne me plaît, rien ne me ferait envie ou plaisir (à part de consommer évidemment) je n'ai plus de joie de vivre je me trouve presque aigris... ou dépressif je ne sais pas trop du coup ma question est : est-ce que je vais retrouver goût à la vie ? Vais-je avoir des centres d'intérêt ? Est-ce que je vais avoir envie de faire des choses etc ? ... j'ai entendu dire que quand on fume on produit plus de dopamine (molécule de bien-être, de joie de vivre, c'est d'ailleurs pour ça que bien souvent le pétard est une forme de récompense) est-ce lié ? Désolé il y a beaucoup de questions j'ai le cerveau embrouillé j'ai écrit comme ça venait désolé pour fautes et merci par avance pour vos réponses

### 7 réponses

---

Profil supprimé - 05/05/2021 à 08h04

Salut moi 1 an et 3 mois que je fume plus, oui ça va revenir petit à petit.

Profil supprimé - 06/05/2021 à 09h36

Bonjour, j'ai arrêté de fumer depuis une dizaine de jours et depuis 4 jours environs j'ai mal à la tête ce matin ça va mieux mais maintenant c'est le ventre, je ne me sens pas du tout en forme, j'ai lu que ce sont les symptômes de sevrage au cannabis, pour ma part cela faisait 20 ans que je consommait et pour diverses raisons je préfère arrêter, est-ce normal d'avoir ces symptômes ? je suis super fatiguée

Moderateur - 06/05/2021 à 16h27

Bonjour Bgz13, bonjour Fraise2021,

Le manque d'entraînement, l'envie de rien, l'humeur morose, la fatigue correspondent à une phase passagère du sevrage du cannabis; Donc Bgz13 et Fraise2021 c'est normal et cela va passer. Bientôt vous allez retrouver de nouvelles sensations, vous sentirez libéré et ressentir une nouvelle énergie.

Pour faciliter les choses voire les accélérer, je vous transmets ce conseil donné par d'autres internautes qui ont arrêté : même si vous n'avez pas envie de faire quelque chose, forcez-vous au départ. Les choses deviendront

plus faciles ensuite. Vos proches (amis, membres de la famille) peuvent être une aide précieuse dans ce moment difficile. Par exemple vous n'avez pas d'appétit et vous n'arrivez pas à vous faire la cuisine ? Faites-le avec quelqu'un. Cela crée une dynamique qui va vous permettre de le faire.

Courage et si vous avez le besoin d'en parler n'oubliez pas que vous pouvez appeler notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit, 7j/7 de 8h à 2h).

Cordialement,

le modérateur.

Profil supprimé - 07/05/2021 à 10h31

Bonjour ,merci pour ces conseils ,je vais bien mieux ce matin

Profil supprimé - 08/05/2021 à 07h32

Tenez bon les amis...!  
Moi aussi...insomnie terrible ...!  
Il faut tenir le coup...!  
Le cannabis a de vertus bénéfiques...!  
Mais avoir besoin de l'herbe pour vivre n'est pas normal...!  
Ni pour la santé ni pour le portefeuille...!  
Courage !

Profil supprimé - 17/05/2021 à 18h55

Tu fumes un joint le soir !!! Après 20h !!! Fait ça 15 jours... On prend très vite le rythme.

Et tu verra quand tu aura réussi à faire ça ! Tu aura bcp moins de mal à stopper définitivement ...

Profil supprimé - 18/05/2021 à 08h28

Perso je ne fumais pas beaucoup la journée mais c'était surtout le soir la dépendance et le week-end ,du coup je consomme du cbd en substi ca m'a beaucoup aidé je n aurai pas pu sans ,mtn 3 semaines sans cannabis ca change la vie ,fini la dépendance !