© Drogues Info Service - 16 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Sevrage difficile

Par Profil supprimé Postée le 03/01/2023 20:17

> Bonjour j'ai 36 ans et je fumais du cannabis depuis l'âge de 15 ans et dans des quantités astronomiques environ 10 à 15 joints par jour. Et par périodes je tirait aussi beaucoup de douilles. Cependant tout cela ne m'a pas empêché de mener une vie quasi normale faire des études avoir des enfants et faire le métier donc j'ai toujours rêvé. Mais j'arrive à un âge où je ne me supporte plus en tant que toxicomane vis-à-vis de mes enfants et de mon entourage. Cela fait une semaine que je n'ai pas touché au cannabis ni à la cigarette. Je ne me sens pas stressé ni angoissé et je prends un traitement pour m'aider à dormir et ça fonctionne plutôt bien. Par contre j'ai de grosses difficultés à m'alimenter depuis j'ai faim je cuisine mais je n'arrive pas à manger plus de deux bouchées sans avoir envie de vomir et comme j'ai un poids qui est déjà à la limite je fais un mètre 64 pour 49 kg j'ai peur de perdre trop de poids et de m affaiblir. J'ai essayé de fractionner mon alimentation pour que ce soit plus facile mais rien n'y fait même une bouchée me rend malade. Aidez-moi s'il vous plaît, avez vous des astuces? rassurez-moi dites-moi que ça va passer et que je vais y arriver... merci de votre aide

---

Mise en ligne le 06/01/2023

Bonjour,

Nous saluons votre démarche qui vise à retrouver la liberté de ne plus consommer à un moment de votre vie où vous le pensez nécessaire.

Les effets au sevrage varient d’un usager à l’autre tant dans les symptômes que dans leur intensité et la durée.

Parmi ces symptômes, la perte d’appétit pouvant conduire à une perte de poids est observée de façon fréquente. Comme tous ces symptômes la durée est variable sur une période de 1 à 4 semaines. Nous vous rejoignons sur l’idée de tenter de vous alimenter de façon fractionnée et de vous tourner vers des aliments que vous avez plaisir à manger, quitte à ne pas être trop rigoureux sur l’équilibre alimentaire sur cette période. Cette perte d’appétit devrait disparaître dans les jours ou les semaines qui viennent.

Si vous souhaitez aborder cette question de sevrage, être soutenu ou encouragé dans votre démarche, il est possible de nous joindre de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit.

Si vous souhaitez partager votre expérience avec d’autres usagers, nous vous joignons les liens de notre « Forum » ainsi que celui de notre espace « Témoignages ».

Avec tous nos encouragements pour mener à terme votre sevrage,

Bien cordialement

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service