© Drogues Info Service - 6 octobre 2026

Forums pour les consommateurs

Arrêt cannabis depuis 45 jours

Par FiniLaChnouf Posté le 18/10/2024 à 20h00

Salut à tous !

Voilà, je voulais juste faire un retour d'expérience parce que je vois c'est difficile pour beaucoup d'arrêter.
J'ai comencé vers les 15 ans et j'en ai 43, plusieurs par jour.
J'ai du arrêté suite à une suspension de permis, vous connaissez sans doute ça...

Bref, je n'ai jamais fumé de cigarette, donc c'est peut-être pour ça aussi que c'est moins difficile (je coupais le canna avec du tabac évidemment) enfin bon.

Pour ce qui est du manque, j'avoue que c'est surtout le soir où c'est plus difficile, seul dans mon appart j'étais assez nerveux et pas envie de dormir. Du coup, au lieu de me forcer à dormir, je me suis fait un petit rythme en regardant des navets le soir.
Aussi, je me suis mis au workout et suivi une certaine diète pour la prise de masse (oui, je suis un futur "GoMuscu", lol).

Je continue à voir des amis fumeurs qui fument devant moi et je tiens le choc, même si je fini rarement la soirée avec eux et rentre assez tôt.
Au début j'ai craqué en prenant kkes taff parfois, mais ça va, je me restrains complètement depuis plusieurs semaines.

Par contre, je ne comprends pas certains commentaires qui ont des malaises, angoisses ou palpitations : j'ai rien eu de tout ça. Enfin, si, au tout début, quelques palpitations qui duraient quelques secondes, voir quelques dizaines de secondes, mais faut tenir bon.

Remplacer le cana par des médocs, je trouve ça nul dans la mesure où des médocs chimiques seront plus nocifs (quoi que peuvent en dire les industries pharma), c'est l'évidence. Il faut remplacer ça par un nouveau rythme de vie, pour ma part, le workout, c'est une drogue plus saine, même si je me suis blessé l'épaule à faire des mauvais mouvements.
Avoir un nouveau rythme de vie c'est la clé je pense, si on garde les mêmes habitudes (hors fume), on ne ressentira plus le manque il me semble.

Enfin voilà, je voulais dire que c'était pas forcément difficile : une fois que vous prenez une décision, il faut s'y tenir. Trouvez-vous un subterfuge pour le moment de manque le plus difficile (moi c'était le soir, et je regarde des films "pourris", genre navet, yen a plein sur Youtube, c'est sympa à regarder, mais on ne tient pas forcément à voir la fin, donc on peu plus facilement se laisser s'endormir le moment venu)

Force à vous les futur ex fumeurs !

Salutations de Montpellier.