

Forums pour les consommateurs

# Decision d'arret Cannabis

Par Natchou Posté le 29/06/2025 à 10h50

Bonjour à tous ,

Ca fait 10 ans que je suis fumeur entre 2 et 5 joint par jour , j'ai 30 ans . Depuis peu j'ai vraiment envie d'arrêter.(Argent-santé mental-santé tout court-permis) .J'ai déjà arrêté plusieurs fois , le maximum était de 5 mois . mais j'ai repris a chaque fois . A chaque fois avec le petit joint du week end . On se dit ca craint rien et bim le lundi on est allé pecho .

J'ai déjà était suivie par un addictologue et il m'a déjà prescrit des médicament pour le sommeil ce qui me fait le plus galérer. Aujourd'hui je compte vraiment arrêté et ne pas reprendre . Le problème c'est que c'est bien plus dur que les fois d'avant . c'est que quand je n'es plus rien c'est vraiment l'enfer. Je tourne en rond , j'ai rien envie de faire . J'ai que ca en tête . C'est une torture psychologique .

J'ai les symptômes de sevrage classique : pas d'appétit , ennueie continue , rien envie de faire , mal a dormir , je suis toujours tendu .

Je voulais savoir si vous aviez des tips ou des conseils pour gérer l'occupation et les premières semaines de sevrage que je trouver personnellement le plus dur .

Merci a tous par avance

## 1 réponse

---

Sauron - 30/06/2025 à 08h39

Bonjour Natchou,

C'est ma 3ème semaine d'arrêt du cannabis (je continue à fumer du tabac, ça l'arrêt sera prévu plus tard car les 2 ensemble c'est trop). J'ai créé un fil de discussion ici sur le site (Sauron). Tu peux y jeter un coup d'oeil...

Oui, c'est dur, indiscutablement, avec tous les symptômes qui vont avec, difficultés pour dormir, perte de poids, perte d'appétit, ennui, troubles digestifs, moral en berne et je t'en passe...

Mais tout doucement, il y a des jours où ça va mieux. Une chose positive : l'envie de fumer (craving) ça s'est passé, fini, au point où je suis arrivé je sais que reprendre et devoir repasser par le début me motive vraiment pour continuer.

Si tu lis mon fil, tu verras que je me suis créé plein de petites aides (relaxation, musique douce, exercices, yoga, méditation) qui sont des sortes de rituels qui contribuent à rythmer ma journée, des appuis qui luttent

contre l'ennui et la tentation d'idées négatives.

Je sors presque tous les jours pour aller lire dans mon petit café bar de quartier où je reste 1 heure et demi ou 2 heures, ça fait voir du monde, ça te fait plonger dans la réalité, ça t'oblige à discuter avec les autres, un coup de pouce pour pas s'isoler...

Mes amis viennent me voir quand ils le peuvent, le soir, pour tchatcher ou regarder ensemble un petit quelque chose, genre série ou documentaire, à la télé, : ça aussi c'est important les amis et le fait qu'eux ne fument pas est un bienfait que j'apprécie.

Je comprends tellement bien ce que tu peux ressentir et suis de tout cœur avec toi...

Continue à écrire sur le site si tu le peux, car c'est libérateur et ça montre que beaucoup se posent les mêmes questions que nous et endurent les mêmes souffrances que nous...

Et comme je le dis souvent plusieurs fois sur les fils auxquels j'ai participé, le cannabis est une saloperie, tout sauf une drogue douce...

Fais toi, si besoin, aider par un ou une psychologue... Moi j'ai un premier rendez-vous mercredi qui vient...

On verra ce que ça donne. Je ne manquerai pas de tenir au courant...

Toute mon amitié à toi.

Sauron