

Forums pour les consommateurs

# Arrêt du cannabis

Par Nany1352 Posté le 04/09/2025 à 23h35

Bonjours

Je me permets d'écrire ceux qui m'arrive actuellement voilà cela fait 10 jours que j'ai arrêté ma consommation de cannabis qui était de 2 voir 3 joint le soir j'avais ceux besoin de fumer pour avoir envie de manger et d'être posée devant la tv et surtout dormir sans réfléchir ( je suis quelq'un de très stresser et angoisse qui as peur de la mort et qui voit toujours le pire en cas de mal de ventre mal de dos perte de poids ect) car déjà d'origine j'ai des soucis intestin donc fumer me fesait oublier mon mal de ventre ect...

Voilà donc sa fait 10jours que j'ai arrêter ma consommation mes voilà que depuis j+7 j'ai perdu 3kilo bon j'avoue que je manger mes pas bcp et que le repas du soir ( Hor mis les douleur mollet et quelque sueur nocturne je ne resenter pas trop le manque) mes voilà que mtn j'ai cette impression de perte musculaire et de fatigue intense et non réparatrice je me réveil fatigué!!! Et vraiment cette perte musculaire me honte ainsi que la fatigue j'aurais besoin de vos ressenti si vous aussi perte de poids? Fatigue +++, impression de perte de masse musculaire avec douleur et crampes au mollet pour rien!??

J'ai pu voir certaines publications qui avait a peu près mes ressentit....

Au passage j'ai fait prise de sang juste manque de vitamines du coup vitamine 2 x par semaine.

Demain je voic gastrologue pour voir si tout vas bien en moi

## 4 réponses

---

Moderateur - 05/09/2025 à 08h29

Bonjour Nany1352,

Tout d'abord bravo pour ces 10 jours

Vous êtes dans votre deuxième semaine de sevrage et c'est donc normal que vous ayez certains symptômes : la fatigue, la perte d'appétit et sans doute quelques problèmes de sommeil. Attendez-vous à ce que cela dure encore entre quelques jours et 10 jours environ.

Cependant je vous encourage a vous forcer un peu à manger même si vous n'en n'avez pas envie. Votre estomac est peut-être bloqué pour le moment alors mangez plutôt des liquides (soupes, smoothies, bouillons...) si c'est le cas. Essayez de faire la cuisine avec d'autres personnes et privilégiez les plats que vous aimez bien habituellement. Si vous êtes en carence vitaminique et en perte de poids et de muscles c'est que vous ne vous nourrissez très certainement pas assez. Or, la nutrition c'est la base pour reprendre des forces !

Vous dites aussi que vous êtes d'un naturel pessimiste et anxieux. C'est une information importante car l'anxiété est ce qui peut rendre plus difficile votre arrêt. Je vous conseille de faire quotidiennement des exercices de relaxation (il y a plein d'exemples sur internet) et de méditation, qui aideront à vous détendre. Il est important que vous soyez active contre votre anxiété. Pensez aussi à éviter autant que possible les sources de stress mais sans vous couper de vos amis car les amis avec lesquels on peut passer du bon temps aident à passer le cap du sevrage aussi. Faites le tri entre les bonnes et les "mauvaises" personnes pour vous dans cette période difficile.

Je vous souhaite plein de courage et une bonne continuation, pensez aussi que vous pouvez appeler notre numéro d'écoute (gratuit et anonyme) pour parler si vous en avez besoin.

Cordialement,

le modérateur.

Nany1352 - 06/09/2025 à 07h46

Bonjours

Merci de votre réponse qui me fait du bien mentalement oui je suis a j+ 12 là je suis fier de moi et pour mes proches car malheureusement ont s'aperçoit de certaine chose une fois que l'on as stopper la prise et qui pouvais nuire autant a moi que as mes proches. Mais déjà le reconnaître et une bonne chose pour le montal et réussir à tenir.

Pour l'instant hors d'être exécration et difficultés à m'endormir et pas tellement l'appétit je n'est pas trop le ressentir du manque... Et surtout heureusement que j'ai ma femme a mes côté et mes enfants pour m'épauler...

Je vous encourage tous as arrêtée et surtout à tenir lors de votre arrêt vous verrez et sentir beaucoup mieux autant physiquement que mentalement et financièrement. de plus financièrement cela pourra vous servir a d'autres choses comme des plaisirs ou faire plaisir.

Voilà je continuerais a vous dire la suite de mon arrêt du cannabis.

Force et courage a tous.

Oliv - 06/09/2025 à 22h21

Trop fort d'avoir arrêté, mange a petite quantité et plusieurs fois part jours ton estomac a sûrement rétréci redonne lui l'habitude de manger en tous cas tu a fait le plus dure félicitation moi jen suis a mon 43 ème jours d'arrêt, On ne lâche, on n est plus fort que cette saloperie

Nany1352 - 08/09/2025 à 22h04

Bsr Oliv

Oui comme tu dit on n'est plus fort que cette saloperie en tout cas respect a toi et bravo pour ton 43eme jours d'arrêt.

Moi je suis a mon 13eme jours et je tien bon même si certain symptômes son un peu désagréable je prends

sur moi pour rendre fier mes enfants beau enfant ma femme et mes parents et aussi faire taire les mauvaises langues.

Après il ne faut pas être seul du moins de mon point de vue il faut être entouré pouvoir discuter vider ton état d'esprit sortir ect.

Voilà en tout cas je t'encourage à persévérer dans ta direction qui es comme moi