

Forums pour les consommateurs

# Arrêt cannabis et sevrage

Par FrenchWiz Posté le 14/03/2026 à 22h12

Bonjour à tous et à toutes. Je poste un message ici en espérant qu'il pourra aider comme les posts de certaines personnes m'ont aidés.

J'ai 28 ans je fume depuis que j'ai 20 ans, depuis ces dernières années à raison de plus ou moins 5-6 joint par jour bien chargé. Depuis plusieurs temps je sentais que certains joints ( surtout les derniers pouvaient dans certains cas me foutre en petite crise d'angoisse) mais c'était pas souvent et vu que j'ai un traitement antidépresseur la sensation était moindre. Ça fait 2 ans que je suis sous traitement mais honnêtement je ne fais presque plus de crise d'angoisse ( avant ma dépression c'était quotidien c'est pour ça que j'ai dû passer à la paroxetine). L'avantage de mon traitement c'est que j'ai toujours sur moi des anxiolytiques au cas où.

D'ailleurs en regardant plusieurs fils, si vous êtes en crise en d'angoisse ++ et que c'est régulier, prenez un anxio genre alprazolam 0,25 je vous jure que ça aide. Le seul danger des anxio c'est qui faut pas en prendre trop, (maximum 3 par jour et surtout pas plus de 3-4 semaines d'affilé).

Bref j'ai décidé d'arrêter le cannabis après un gros bad trip ( qui normalement comme dit m'arrive peu). Et depuis 3 jours je suis au bout de ma vie, j'ai du augmenter mon traitement et je dois prendre 1 ou 2 anxio dans la journée sinon effectivement je peux partir en sale crise d'angoisse et surtout des pensées négatives.

Sachez que c'est normal comme j'ai vu sur le forum. Le cannabis stimule votre dopamine, si comme moi vous l'avez stimulé artificiellement avec le thc pendant des années les premiers jours / semaines sont horribles car vous vous sentez vide et très peu de bonne sensation puisque votre dopamine doit se relancer naturellement. J'essayerais d'actualiser ce post régulièrement mais j'ai la motivation. Et l'avantage que j'ai c'est que je peux utiliser des alprazolam si je sens que je pars en crise ou que je vais peter un cable. J'ai prévenu mes parents ils m'encouragent ma copine aussi même si elle comprends pas trop puisque elle fume depuis 15 ans et elle a pas les mêmes effets que moi, elle c'est surtout du craving à mort.

Pour moi c'est dur physiquement et psychiquement, j'ai pas de craving pour l'instant mais grosse anxiété ( je suis anxieux de base ) et pensée négative. Mais les anxio m'aident bcp à supporter cela. J'espère aller mieux rapidement on verra, surtout que je suis dans une période stressante ( recherche d'emploi, déménagement prochainement et changement de ville loin de ma famille, attente de résultat pour un concours..).

Si vous avez besoin d'aide ou de parler n'hésitez pas cela fait du bien et permet d'extérioriser une partie du mal que l'on peut ressentir. Force à tout ceux et celles qui souhaitent arrêter leur addiction ( thc, cigarette, alcool, autres drogues...) le chemin peut être long je ne sais pas pour combien de temps je vais en avoir car il faudra que je m'habitue à me reconnecter à moi même et à trouver des occupations pour tuer l'ennui. Pour l'instant je continue un peu la cigarette (2-3 / jours) mais je vais l'arrêter prochainement aussi.

## 3 réponses

---

Moderateur - 18/03/2026 à 11h56

Bonjour FrenchWiz,

Soyez le bienvenu ici et bravo pour votre arrêt. Vous êtes courageux.

Vous dites que vous avez des pensées négatives mais en tout cas votre message est très positif même si vous n'avez pas toutes les réponses à vos question. Vous souhaitez partager votre expérience et merci pour cela.

Deux conseils :

- 1) N'hésitez pas à nous appeler au 0 800 23 13 13 si c'est trop dur
- 2) Appuyez-vous sur vos proches pour vous occuper. Souvent on n'est pas très motivé quand on commence un sevrage alors que pouvoir s'occuper c'est essentiel pour que cela se passe mieux. Pour lancer la machine, demandez à vos proches de faire des choses avec vous et suivez-les dans ce qu'ils vous proposent même si, au départ, vous n'avez pas trop envie. A plusieurs le temps passe plus vite, l'esprit est mieux occupé et c'est plus facile de s'occuper. Et puis comme on dit, "l'appétit vient en mangeant" : si c'est difficile de trouver la motivation au départ, une fois que vous serez lancé dans des activités qui vous plaisent vous y reviendrez plus facilement.

Une confirmation :

Écrire ce qui vous arrive, comment ça se passe pour vous, va vous aider à extérioriser tout ça. Le partager ici sera profitable à d'autres. Vous ferez d'une pierre deux coups !

Big up à vous,

le modérateur.

FrenchWiz - 18/03/2026 à 12h42

Merci pour le retour.

Je fais une petite update.

Jour 6 d'arrêt, ça va déjà beaucoup mieux au niveau de l'humeur.

Les pensées négatives étaient surtout les premiers jours la ça va mieux. Tjrs un peu d'angoisse mais le plus dur à gérer c'est que j'ai beaucoup trop d'énergie lol. J'ai pris des anxios les 3 premiers jours mais la plus besoin je peux faire sans.

Je sens que je vais de mieux en mieux, je suis pas encore totalement zen mais chaque jour je me sens mieux. J'essayerais de remettre ce fil à jour pour aider aussi les personnes qui arrête et qui se demande si les symptômes de sevrages sont normal ou pas mdr. Oui vous irez mieux petit à petit, comme dit le modérateur, passer du temps avec vos proches permet de faire passer le temps plus vite et de se sentir mieux, si vous restez seul c'est assez compliqué pcq on rhumine et on ressasse les pensées.

Courage and keep the way

Moderateur - 18/03/2026 à 15h07

Ce sont de bonnes nouvelles !

Merci pour votre retour

Le modérateur.

