© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Posté le 01/01/2019 à 09h42

Bonjour, je souhaite arrêter de fumer du cannabis, cela fait une semaine que je n’ai pas touché et je me sent très mal, crise d’angoisse, coup de chaud, tout ce que je fais, j’ai l’impression que c’est la première fois . Je ne supporte pas d’être enfermé avec beaucoup de monde autour de moi, j’ai l’impression d’étouffer. Pensez-vous que je dois tout arrêter d’un coup ou que je dois plutôt diminué les doses jusqu’à l’arrêt complet ?

5 réponses

Profil supprimé - 06/01/2019 à 21h29

Ton cas à l'air particulièrement grave pour avoir de tels symptômes. Personnellement je ne crois pas à l'arrêt progressif, je fais parti de ceux qui arrêtent d'un coup. Donc je pense que tu devrais continuer ton sevrage, il s'agit d'un moment dur à passer surtout si tu consommes en grosse quantité depuis un certain temps mais dis toi bien une chose; c'est qu'ensuite tu iras mieux, tu reprendras goût à la vie, tu prendras plaisir à rencontrer de nouvelles personnes.

Fais une introspection sur toi même, quelle personne veut tu être ? Celle qui reste cloitré chez elle et solitaire ? ou celle qui a un cercle social large, avec beaucoup d'amis ?

Je te conseillerais également de te mettre au sport pour accélérer ton sevrage, notamment en faisant du cardio (running, vélo) car en transpirant tu élimines les mauvaises toxines plus rapidement.

En tout cas courage à toi, tu n'es pas le seul dans cette situation, et pense toujours qu'il n'y a qu'une seule personne qui décide de quoi ta vie sera faite : TOI.

Profil supprimé - 07/01/2019 à 01h31

J’ai arrêter depuis 2 semaine j’ai presque les mêmes symptômes sauf que je vomis.
Je pense que la meilleure chose à faire est de tout arrêter et de faire face à ça, il faut se dire que tu va passer un sale moment mais après ça ira.
Si tu a arrêter c’est pour une bonne raison je pense ! Moi je l’ai fait car je suis proche avec ma mère est je lui est dit. Sauf que ma maman est malade et je l’ai fait pour elle et pour moi. On devrait pas ce gâcher la vie

Profil supprimé - 16/01/2019 à 22h40

Salut, oui c est un mauvais moment, mais tu vas te re-découvrir, tel que tu es, et tu auras une fierté immense, qui s ajoutera au retour de la vie. De toute façon, avec de tels simptomes, tu es à mon avis aller trop loin pour reculer... Tu as fais le plus dur:te persuader et te motiver.
Force et courage
Moi, perso, j arrête d un coup, tous ce qui se rapproche de la mauvaise habitude: clope, cannabis, consommateur(au moin un temps) et changer d habitude.
Ne fais pas comme moi, et sert toi de ce passage, pour imprimer la leçon et ne jamais reprendre... Moi, je me croyais fort, après 3 ans d arrêt total, j ais eu repris, et au moment où je te parles, je suis dans le même cas que toi, avec des effets différents, mais je compati... Ne lâche pas tu y est presque.

Profil supprimé - 19/01/2019 à 12h10

Pense à ce que tu as raté à cause de ça.
Exemple apathie galère pour en acheter. Regarde ce qui en fumé régulièrement et l'image qu'ils donnent.

Voilà c'est ma méthode. J'essaie de faire pareil avec le tabac. C'est 100 fois plus dur.

Profil supprimé - 23/01/2019 à 18h58

Demurgie
Je repete
Allen carl
En finir avec la cigarette
En librairie
Moin cher qu un paquet de clope...