© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 27/03/2019 00:03

Bonjour,

Je suis âgé de 19 ans, je fume au quotidien le cannabis depuis maintenant 2 ans suite a un événement dans ma vie, a l'heure d'aujourd'hui cela fait 2 semaine que j'ai arrêter mais impossible de manger, cela m'arrive des fois de manger que tout les deux jours, mal de ventre permanent le matin, impossible de m'endormir, je passe des fois presque 2 jours sans dormir, un rien me fait déprimer , ce qui me pénalise pour mon travail et ma vie social qui est maintenant inexistante a cause du cannabis qui ma isoler, je voulait savoir si vous auriez des conseils pour surmonter le sevrage du canabis et combien de temps cela prennait.

Merci d'avance pour les réponse.

Mise en ligne le 28/03/2019

Bonjour,

Vous êtes en train de vous sevrer du cannabis depuis 2 semaines, vous consommiez ce produit depuis 2 ans.

Les symptômes que vous traversez nous font effectivement penser à ce que l'on nomme "le syndrome de sevrage". Il s'agit d'une période qui peut durer en moyenne entre une et quatre semaines selon les individus. Nous vous mettons en fin de réponse un lien vers notre fiche cannabis. Le syndrome de sevrage y est plus largement explicité à la rubrique "dépendance".

Nous comprenons bien que ce que vous traversez puisse être particulièrement pénible. Il nous paraitrait intéressant que vous puissiez être soutenu par des professionnels dans cette démarche d'arrêt. Ces derniers seraient également à même de vous conseiller de manière individualisé pour essayer de traverser cette période de manière la moins pénible possible pour vous.

Pour cela vous pouvez prendre contact avec une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Ce sont des lieux spécialement adaptés pour les jeunes de votre âge en démarche d'arrêt ou de diminution de consommation. Les professionnels qui y travaillent (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) vous accueillent sans jugement dans un cadre confidentiel et gratuit. Nous vous mettons un lien en fin de réponse afin que vous puissiez faire une recherche de CJC près de chez vous.

Vous pouvez contacter un de nos écoutants pour que nous puissions vous orienter au mieux. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 800 23 13 13(anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Nous valorisons votre démarche de prendre soin de vous, il serait dommage que ces symptômes vous empêchent de mener à son terme votre projet de sevrage ou continuent de nuire à votre vie sociale et votre santé physique.

Avec tous nos encouragements, bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)