

Vos questions / nos réponses

Durée sevrage cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 26/03/2019 12:25

Bonjour je fume du cannabis depuis maintenant 8 ans plus de 10 par jour je suis donc un gros fumeur . Ma copine est tombé enceinte j'ai donc décidé d'arrêter d'un coup depuis maintenant 2 semaines sans aides . Depuis ces deux semaines que de la souffrance autant physique que mentale . Des insomnies , des vomissements a répétition , je m'énerve pour un oui pour un non m'énerve pour rien . Je voudrais savoir combien de temps dur le sevrage parceque cela devient vraiment difficile des idées noires me traverse l'esprit je n'est plus goût a rien . Je n'arrive plus a manger sans vomir ces vraiment difficile .

Mise en ligne le 28/03/2019

Bonjour,

Il nous apparait clairement que votre consommation occupait une place importante dans votre vie. Il n'est, par conséquent, pas facile de vous en défaire mais voilà déjà deux semaines que vous n'avez pas consommé. C'est une grande avancée, même si nous sommes conscients du «prix » que cela vous coûte.

Ceci étant, la durée du sevrage du cannabis et la fin des symptômes du manque varient selon les individus. Cette variabilité est en lien avec le sevré lui-même, son contexte et quelquefois le produit dont il se sèvre.

Nous mesurons l'inconfort moral et physique dans lequel votre arrêt vous met et vous conseillons de ne pas hésiter à consulter un médecin si vos symptômes persistent.

L'autre conseil que nous vous donnons est d'occuper votre esprit et d'essayer de modifier vos habitudes. Peut-être que la reprise d'activités que vous aviez délaissées pourrait être une piste. Nous pensons par exemple au sport, mais également les ballades, les sorties pour vous rendre dans des lieux qui vous rappellent des souvenirs agréables, renouer le contact avec des personnes que vous ne voyiez plus...

Nous avons noté que vous vous sevrerez sans aide. C'est peut-être un choix dont nous ne mesurons pas les raisons, mais il est possible également que vous n'ayez pas connaissance du fonctionnement exact du dispositif d'aide et de soins.

Pour votre information sachez que vous pouvez être aidé par les professionnels qui travaillent dans les Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie ou CSAPA. Il s'agit de médecins, psychiatres, psychologues, addictologues qui accueillent toute personne désirant se faire aider. Vous trouverez en bas de page le lien d'une adresse d'un CSAPA proche de chez vous.

Si vous souhaitez de plus amples informations ou si vous avez des questions complémentaires, n'hésitez pas à revenir vers nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14h00 à minuit ou au 0800 23 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[Association Addictions France - Permanence du Centre d'Addictologie de Nevers](#)

8 rue Thème

58200 COSNE COURS SUR LOIRE

Tél : 03 86 61 56 89

Site web : addictions-france.org

Secrétariat : Lundi et mercredi 8h30-12h30/14h-18h, mardi 8h30-12h30/13h30-18h, jeudi 8h30-12h30/13h30-17h30, vendredi 8h30-12h30/13h30-17h.

Accueil du public : sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)