© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage canabis

Par Profil supprimé Postée le 28/04/2019 21:31

> Je suis fumeuse depuis 30 ans.j'ai arrêté y a 7js,Y a t'il un substitue qui puisse m'aider.Ce n'est que le debut de mon combat et c tres dur pour moi. Je veux pas craquer.

Mise en ligne le 29/04/2019

Bonjour,

Le sevrage du cannabis peut effectivement engendrer divers symptômes dont un état anxieux important, des troubles du sommeil et de l’appétit, des nausées, fatigue, ...

Le cannabis vient souvent apaiser des tensions émotionnelles dont on n'a pas forcément conscience ou que l'on essaye de masquer avec le produit. On dit ainsi que sa dépendance est psychologique. Ainsi, il n’existe pas de substituts. Ces derniers sont prescrits dans le cadre du sevrage de produits engendrant des dépendances physiques (opiacés principalement).

Nous comprenons que le sevrage soit difficile pour vous.

Sachez que les symptômes que vous ressentez peuvent encore durer quelques semaines.

De ce fait, pour vous aider à tenir, nous vous conseillons, dans un premier temps, d’adopter une bonne hygiène de vie : bien manger, dormir, faire du sport ou toute activité qui pourrait vous apporter un bien-être et/ou une détente.

Il semble aussi souvent important d’apprendre à mieux gérer ses propres émotions et peut être même d’en comprendre leur sens.

Les techniques de respiration, de relaxation, de méditation représentent de bons outils aidant à l’apaisement.

Pour cela, n’hésitez pas à prendre contact avec un médecin qui pourra ainsi vous conseiller sur une thérapie adaptée.

Si, malgré nos conseils, le sevrage restait trop pénible, sachez que vous pouvez vous rapprocher d'un CSAPA (Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations y sont gratuites et confidentielles et sont assurées par des médecins, psychiatres, psychologues, …

Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site internet www.drogues-info-service.fr via la rubrique « adresses utiles ».

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au *0800 23 13 13*, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h ou par chat, via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service