© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment passer le manque de résine de cannabis?.....

Par Profil supprimé Postée le 25/07/2019 19:37

> Bonsoir , je poke des douilles depuis environ 2ans. Je fumer des joint pendant 3ans j ai eu 5 ans de relation avec le bedo donc depuis mes 16/17 ans. Faisant une dépression au debut de cette année (2019) j ai commencé à arrêter depuis environs 2 semaines. Déjà d une à cause de la pénurie subit en Bretagne et de deux dès que je ne pouvais poker ma douille les pensées négatives m envahissait (pourquoi suis je nee/ pourquoi suis je en vie/ il faut que je me pende). Pour idee de ma conso je poker environ 240€ par 24 à 30h. Ca fait environ 50g de résine. 2 semaines que j ai arrêter. 2 semaine que tout les matin je me réveille trempé mais comme si on m'a lancé un sceau d eau. Je me demande même si je m urine pas dessus la nuit tellement je suis trempé au point que mon matelas, couverture et oreillers sont souiller par la transpiration.
> Je suis vraiment perdu. J essaie de voir bcp de monde de discuter de me divertir mais le manque reste.. ça fait environ 3j que je me suis mis à poker mais que du tabac. Certes c est que psychologique comme bcp le disent mais quand je ressens le manque c est par des palpitations cardiaques et transpiration. J essai de compenser en faisant du sport... En vain .... le weekend dernier j ai regarder un film où ils fumer du cannabis et prennait autre drogue j ai fait une crise d angoisse et ai dû poker une douille. J essai d arrêter... J essai ... Mais je suis vraiment à bout même si psychologiquement je vais mieux la c est que physiquement et c est horrible..

Mise en ligne le 26/07/2019

Bonjour,

Les symptômes que vous décrivez sont effectivement connus et pénible à vivre. En effet, certains gros consommateurs, comme vous l’étiez visiblement, peuvent manifester des symptômes de manque assez importants. La plupart du temps, on retrouve un fort état anxieux, pouvant être accompagné, comme vous nous le décrivez, d’une augmentation du rythme cardiaque, de sueurs nocturnes et de pensées négatives.

Le sevrage dure en moyenne un mois, mais cela reste variable d’une personne à l’autre. Les symptômes peuvent varier autant dans leur fréquence que dans leur intensité en fonction, comme nous l’avons mentionné, des habitudes de consommation mais aussi en fonction des fragilités individuelles.

Nous sommes conscients, par contre, qu’il rend votre quotidien difficile mais vous devez faire preuve de patience. Vos symptômes devraient s’apaiser petit à petit avec le temps et laisser place à un « mieux-être ».

Il n’existe pas de traitement spécifique au sevrage cannabis. De ce fait, pour vous aider à tenir, nous vous encourageons, dans un premier temps, à adopter une bonne hygiène de vie : bien manger, dormir, continuer à faire du sport ou toute activité qui pourrait vous apporter un bien-être et/ou une détente, boire des tisanes relaxantes, ….

Toutefois, il est important de ne pas laisser les idées noires s'installer. Nous savons à quel point elles peuvent envahir les pensées et à quel point elles peuvent être destructrices. Au-delà du sevrage, il est possible que vous viviez une période difficile. Le cannabis « n’aidant » plus à vous apaiser, à vous détendre, vous vous retrouvez ainsi dans un état de fragilité psychique plus évident.

Il parait nécessaire que vous preniez soin de vous et que vous ne traversiez pas seul cette étape de votre vie.

Ainsi, nous vous encourageons fortement à vous faire accompagner par des professionnels qui pourront vous apporter une écoute, un soutien dans votre démarche. Vous pouvez trouver cette aide auprès d’une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Les consultations y sont gratuites et confidentielles et sont assurées par des psychologues, médecins, ….

Vous trouverez, ci-dessous, les coordonnées de la CJC proche de chez vous ainsi que les coordonnées d'un PAEJ (Point Ecoute Jeunes) au cas où la CJC ne soit pas disponible rapidement.

Nous vous joignons également un guide d'aide à l'arrêt du cannabis.

Pour toutes autres questions ou pour un soutien, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet www.drogues-info-service.fr , tous les jours de 14h à minuit.

Nous restons à votre disposition.

Avec tous nos encouragements pour la suite.

Bien à vous

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

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service