© Drogues Info Service - 28 juillet 2025


Vos questions / nos réponses

# Arret cannabis et effet

Par Profil supprimé Postée le 26/08/2019 21:45

> Bonjour, cela fait environ 13 ans que je fume régulierement du cannabis c'est à dire entre 2 et 5 joints par jour et plus le week-end.
> J'ai commencé a arrêter le cannabis en fumant du cbd depuis une semaine et les effet du cannabis sont toujours presents : je suis defoncé.
>
> Est-ce normal ? Combien de temps cela va durer ?

---

**Mise en ligne le 30/08/2019**

Bonjour,

Nous comprenons une volonté de vous libérer d'une consommation de cannabis et l'usage en parallèle de CBD. La durée des effets du cannabis étant de quelques heures, il nous semble important de souligner qu'ils ne sont plus actifs dans votre organisme. Par ailleurs, les effets ressentis à la consommation de cannabis diffèrent d'une personne à l'autre et nous n'avons pas connaissance par conséquent de ce que vous entendez par " je suis défoncé".

Vous évoquez une consommation ancienne et régulière et il est possible que vous soyez confronté au syndrome de sevrage. Nous vous joignons la fiche extraite de notre site, à la rubrique "dépendance", vous y trouverez les manifestations liées au sevrage.

A notre connaissance, le CBD (cannabidiol) est le deuxième cannabinoïde le plus présent dans le cannabis, après le THC. Si la liste des potentiels thérapeutiques du CBD est réelle, contrairement au THC il ne possède pas de propriétés psychoactives similaires à celles du cannabis.

Par ailleurs, s'il est possible de se libérer seul d'une consommation de cannabis (voir lien ci-dessous), il peut se révéler utile de s'orienter vers un soutien thérapeutique.

Pour cela, il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui disposent de professionnels de santé spécialisés sur les questions de dépendance. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Ne disposant d'aucune indication de votre ville de résidence, nous vous joignons un lien qui vous permettra si besoin d'effectuer votre propre recherche.

Si vous souhaitez y être aidé, vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site.

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?