

## SEVRAGE CANNABIQUE

---

Par Profil supprimé Postée le 04/09/2019 01:33

Bonsoir, je me permet de vous écrire à cette heure tardive, faute de trouver le sommeil..  
Cela fait maintenant environ 5 ans que je fumes du cannabis quotidiennement à raison d'environ 5-6 joints par jours.  
Je me suis enfin décidé d'arrêter il y a 4 jours de ça.  
Ayant déjà arrêté pendant 3 mois (il y a environ 6 mois), j'ai eu un sevrage pour le moins désagréable (crises d'angoisses, sauts d'humeurs, sensation se mal-être...)  
Ne voulant pas revivre ce sevrage, j'ai décidé de fumer du cbd (avec tabac).  
Je voudrais savoir si le CBD va me permettre d'atténuer le sevrage ?  
Pour le moment mes symptômes sont de légers maux de tête, mal de ventre et manques d'appétit.  
Je voudrais également savoir si le fait d'arrêter le cbd sans quelques jours va me procurer un nouveau sevrage.  
Merci d'avance,  
Florian

---

### Mise en ligne le 09/09/2019

Bonjour,

Nous comprenons bien que cette situation vous pose question. Nous tenons tout d'abord à vous encourager dans cette nouvelle démarche d'arrêt du cannabis.

Arrêter de fumer peut en effet être très difficile pour certaines personnes car les symptômes de sevrage sont parfois très désagréables. Les crises d'angoisse, les sautes d'humeur, la sensation de mal-être sont des symptômes classiques de sevrage et peuvent être un frein à l'arrêt du cannabis. Vous avez déjà réussi à passer ce cap il y a six mois, vous avez donc les ressources en vous pour y arriver de nouveau. Tous ces effets indésirables s'estompent avec le temps, le sevrage dure généralement entre une et quatre semaines.

Vous avez finalement repris vos consommations après avoir arrêté, peut-être pouvez vous vous demander quelles ont été vos motivations à arrêter et quelles sont celles qui vous ont poussé à reprendre. Bien souvent dans la dépendance, la substance consommée joue un rôle pour la personne et identifier ce rôle peut aider à mettre en place d'autres stratégies. Par exemple, certaines fument du cannabis pour oublier leurs problèmes ou pour se détendre. Il existe d'autres façons plus naturelles de se détendre, comme la méditation, la marche, le sport ... C'est à vous de trouver ce qui vous convient en en faisant l'expérience.

Par ailleurs, vous consommez du cbd et pour le moment les symptômes de sevrage que vous décrivez paraissent un peu moins insupportables. Nous n'avons malheureusement pas encore assez de données sur le CBD pour répondre à vos questions. Nous ne savons pour le moment si le cbd permet d'atténuer le sevrage ou s'il peut entraîner un nouveau sevrage après sa consommation. En revanche, certains consommateurs ont déjà témoigné du fait que le CBD les aidait pendant le sevrage. Vous pouvez aussi pendant la durée du sevrage demander une aide médicamenteuse à votre médecin traitant si vous vous sentez à l'aise pour lui en parler.

Il existe aussi des structures spécialisées en addictologie dans lesquelles vous pouvez rencontrer des professionnels, notamment des médecins. Ce sont les CJC, Consultations Jeunes Consommateurs, qui accueillent les jeunes entre 12 et 25 ans. Ce sont des lieux d'écoute et de soutien qui proposent des consultations gratuites et confidentielles. Il peut être intéressant pour vous d'en parler avec des personnes extérieures afin de ne pas rester seul avec vos questionnements. Nous vous joignons un lien en fin de réponse vers la rubrique « adresses utiles » de notre site internet où vous trouverez des adresses de lieux près de chez vous, ainsi qu'un lien informatif sur les CJC.

Nous vous mettons également un lien vers un guide d'aide à l'arrêt du cannabis, dans lequel vous trouverez d'autres éléments qui pourront, nous l'espérons, vous être utiles.

Enfin, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants, notamment pour vous trouver une adresse ou pour échanger sur votre situation. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

---

### En savoir plus :

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