© Drogues Info Service - 7 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

arret cannabis et sevrage

Par Profil supprimé Postée le 28/09/2019 09:50

Bonjour à tous

quels ont été les symptomes au sevrage et quelle aide vous a paru plus que benefique ?

enfin, pensez-vous que fumer 3 ou 4 bouffées par jour puissent aider (sachant qu'il y a 20 années de dependance et de fume des le reveil) ?

Mise en ligne le 02/10/2019

Bonjour,

Il semblerait que vous ayez voulu poser votre question à d'autres internautes, nous vous mettons en fin de réponse le lien vers nos forums pour pouvoir le faire.

Pour vous donner quelques éléments de réponse, les symptômes de sevrage et leur durée peuvent être très variables selon les individus.

En général, la durée de ce que l'on appelle le syndrome de sevrage peut s'étendre sur une à quatre semaines.

Les symptômes qui peuvent se manifester sont des troubles alimentaires (baisse de l'appétit), des difficultés au niveau du sommeil (rêves intense, difficultés à s'endormir..) et troubles de l'humeur (stress, irritabilité) et des sueurs.

Vous trouverez plus d'éléments dans notre fiche produit sur le cannabis à la rubrique "dépendance" que nous vous joignons également.

Les aides à l'arrêt peuvent être diverses et certaines conviennent ou non selon les personnes. Chez certains un arrêt "brutal" va fonctionner, d'autres personnes auront besoin d'une diminution progressive des consommations.

Il est possible de se faire aider par un professionnel du domaine de l'addictologie pour explorer ce qui le mieux vous convenir.

Vous pouvez vous tourner vers un lieu nommé Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil y est non jugeant dans un cadre confidentiel et gratuit.

Les professionnels qui y exercent sont en général médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Nous vous mettons en fin de réponse des coordonnées de CSAPA près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage, vous pouvez contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Bien cordialement.

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

CSAPA Association Addictions France de la Somme

29, rue Lamarck
80000 AMIENS

Tél : 03 22 22 57 22
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h45 à 17h30 . Rendez-vous possibles le jeudi jusque 20h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fiche sur le cannabis

Autres liens :

- Est-il possible d'arreter seul le cannabis?