© Drogues Info Service - 5 septembre 2026

Vos questions / nos réponses

Arret du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 30/09/2019 20:48

> Bonjour
> Je m'appelle Lindsay j'ai 21ans.
> Je fume régulièrement le « shit » ou « cannabis » (plus rare) depuis 3/4 ans. Tout dépend mais en moyenne 3joint part jour (surtout avant de dormir) beaucoup moins voir pas du tout la journée.
> Depuis avant hier j'ai arrêter pour des raisons professionnelle mais je n'arrête pas d'y pensé bizarrement j'ai souvent mon ventre qui gargouille, je suis hyperactif je trouve pas le sommeil ou quand je le trouve je me réveil dans la nuit.
> Combien de temps le thc reste t'il dans l'urine ???

Mise en ligne le 04/10/2019

Bonjour,

Selon les individus, le syndrome de sevrage du cannabis peut avoir des effets très désagréables et être un frein à l'arrêt. Les symptômes que vous nous décrivez en font partie, tels que l'hyperactivité ou encore les troubles du sommeil. Vous trouverez une liste plus exhaustive de ces derniers dans la rubrique « dépendance » de la fiche informative sur le cannabis, que nous vous joignons en fin de réponse. Ces troubles peuvent durer entre une et quatre semaines, cela dépend des individus et de leur consommation. C'est aussi le temps qu'il faut à l'organisme pour retrouver des cycles de sommeil classiques et un sommeil plus réparateur. Nous vous mettons un lien ci-dessous vers des questions fréquentes sur le cannabis.

Vous trouverez aussi le tableau des durées de positivité. Le THC, substance psychoactive contenue dans le cannabis, est détectable en moyenne entre 30 et 70 jours dans les urines pour une consommation régulière comme la vôtre.

Vous avez arrêté de fumer pour des raisons professionnelles, il peut être intéressant pour vous d'identifier quelles étaient les raisons qui vous ont poussées à fumer. Bien souvent la substance joue un rôle dans la vie de la personne, trouver ce dernier peut parfois aider à mettre en place d'autres stratégies pour répondre à ce besoin. Le cannabis est un perturbateur du système nerveux central, il peut entrainer une sensation de bien-être, de détente et de somnolence. Si vous avez besoin de fumer pour vous détendre par exemple, vous pouvez trouver cette détente ailleurs, comme dans le sport, la marche, la méditation ou toute autre activité qui pourrait vous plaire. Nous vous joignons le guide d'aide à l'arrêt du cannabis en fin de réponse, dans lequel vous pourrez trouver des conseils.

Par ailleurs, si vous avez besoin d'une aide extérieure, il existe des structures spécialisées en addictologie, spécifique pour les jeunes entre 12 et 25 ans. Ce sont les CJC, Consultations Jeunes Consommateurs. Vous pouvez y rencontrer des professionnels, tels que des médecins, des infirmières ou encore des psychologues pour faire un point. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses près de chez vous en fin de message et un article explicatif de ces lieux.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter si vous souhaitez discuter davantage de la situation avec un de nos écoutants. Nous sommes joignables 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 dans votre démarche d'arrêt.

Bien à vous.

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

Consultations Jeunes Consommateurs et Intervention Précoce JAM

7 square Stalingrad
13001 MARSEILLE

Tél : 04 91 91 00 65
Site web : www.addiction-mediterranee.fr/
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h30. Le mercredi jusqu'à 18h30
Consultat° jeunes consommateurs : lundi 9h-13h et 14h-18h, mercredi 14h-19h, vendredi 14h-17h
Service mobile : l'équipe mobile propose des consultations au sein de centres sociaux (Saint Gabriel, la Capelette, l'Agora, les Hauts de Mazargues La Soude). Prendre rendez-vous auprès du secrétariat du JAM

Voir la fiche détaillée

Espace Puget bis - Consultations Jeunes Consommateurs

175 rue Paradis
13006 MARSEILLE

Tél : 04 96 17 67 75
Site web : www.espacepugetbis.fr/
Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h30 à 18h30
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h30 à 17h

Voir la fiche détaillée

Centre des Addictions de l'hôpital Sainte Marguerite

270, boulevard Sainte-Marguerite
13009 MARSEILLE

Tél : 04 91 74 40 89
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h15, (seul le CAARUD est fermé le mercredi matin)
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 16h
Substitution : Unité Méthadone : le matin de 9h à 13h du lundi au vendredi

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Dossier dépistage : tableau des durées de positivité
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Les questions les plus fréquentes sur le cannabis
- Les Consultations Jeunes Consommateurs