© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Symptomes du sevrage

Par Profil supprimé Postée le 04/10/2019 17:44

> Bonsoir, cela fait 2 semaine que je n'ai pas fumé un joint, je fumais beaucoup pendant 2 ans (6 joints par jour minimum), j'ai eu des grosses insomnies, des troubles cardiaques, maintenant je ressens des picotements dans les membres est ce une étape normale ou dois je m'inquieter et consulter ?

Mise en ligne le 08/10/2019

Bonjour,

Nous comprenons que les symptômes que vous décrivez soient inquiétants et pénibles à vivre. En effet, certains consommateurs importants, comme vous l'étiez visiblement, peuvent manifester des symptômes de manque assez conséquents. La plupart du temps, on retrouve un fort état anxieux, pouvant être accompagné, comme vous nous le décrivez, de troubles du rythme cardiaque, de troubles du sommeil et de symptômes sensoriels étranges.

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, leur durée que dans leur intensité en fonction des habitudes de consommation mais aussi en fonction des fragilités individuelles.

Même si les symptômes de sevrage s'apaisent, en général, petit à petit, nous vous encourageons à vous rendre dans une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) afin de faire un point avec les professionnels de santé (médecins, psychologues, …) qui y exercent et de bénéficier d'un accompagnement, d'un soutien dans votre démarche.

Vous trouverez, ci-dessous, les coordonnées des CJC proches de chez vous.

En parallèle, nous vous conseillons d'adopter, autant que faire se peut, une bonne hygiène de vie : bien manger, vous coucher à des heures régulières malgré vos troubles, continuer à faire du sport ou toute activité qui pourrait vous apporter un bien-être et/ou une détente, boire des tisanes relaxantes, ….

Pour toutes autres questions ou pour un soutien, sachez que nos écoutants sont à votre disposition soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet Drogues Info Service, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

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

CSAPA Alt10

49 boulevard du 14 juillet
10000 TROYES

Tél : 03 25 80 56 01
Site web : www.oppelia.fr/structure/alt/
Accueil du public : Lundi de 14h à 18h, mardi de 9h15 à 18h, mercredi de 9h15 à 13h et de 14h à 18h, jeudi et vendredi de 9h15 à 12h30 et de 14h à 18h, 1er et 3ème samedi du mois de 9h15 à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil assuré par un psychologue et un infirmer, le mercredi de 14h à 18h, possibilité de rendez-vous du lundi au vendredi ou dans des lieux partenaires (maison des ados...)

Voir la fiche détaillée

CSAPA Association Addictions France

2, place Casimir Périer
Immeuble Casimir Périer
10000 TROYES

Tél : 03 25 49 44 44
Site web : www.addictions-france.fr
Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4è mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)
Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au mercredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30, le jeudi jusqu'à 18h et le vendredi 9h à 12h et 12h45 à 17h, hormis le 4è mercredi après-midi de chaque mois (fermeture)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service