© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis invivable

Par Profil supprimé Postée le 06/11/2019 19:37

> Bonjour, bonsoir, j'ai 19 ans je fume du cannabis depuis mes 15 ans et quotidiennement depuis plus de 2 ans. La quantité consommé varie selon celle possédée, je pouvais fumer jusqu'à une dizaine de joints bien chargé par jour. Pour des soucis de santé j'ai décidé d'arrêter de consommer, j'ai pris quasiment un an à appliquer mon initiative. Voila qu'aujourd'hui cela fait 1 semaine que je n'ai pas toucher à un seul joint et cigarette (je vapote pour compenser), mais intérieurement je me sens détruit, je suis extrêmement fatigué (je dors plus de 10 heures par jour) et je suis au plus bas moralement. Je pensais qu'en stoppant ma consommation ça allait être tout le contraire, que j'allais revivre, être beaucoup plus vif au quotidien, mais pas du tout j'ai des phase où j'ai beaucoup de mal à me concentrer et de profond moment de dépression. Et le pire c'est que je n'ai pas de raison particulière à être dans un tel état à part mon sevrage. J'aimerai savoir ce que je peux faire pour que je me sente mieux et combien de temps cela va-t'il durer car je le vis très mal.
> Merci de m'accorder de votre temps.

Mise en ligne le 13/11/2019

Bonjour,

Cela vous surprend peut-être mais l'arrêt de vos consommations peut suffire à expliquer les difficultés que vous éprouvez : la grande fatigue, les difficultés de concentration, la baisse de moral voire la déprime font partie des manifestations relativement habituelles à l'arrêt d'usages réguliers. La nature, l'intensité et la durée de ces désagréments sont très variables d'une personne à l'autre mais n'excèdent pas un mois en général s'ils ne sont que strictement liés à l'arrêt du cannabis.

Au fil des jours ou des semaines en effet ces symptômes régressent jusqu'à disparaitre complètement. Si c'est trop pénible à vivre ou que cela remet en question votre démarche d'arrêt, il ne faut pas que vous hésitiez à consulter pour vous faire aider. Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées de deux consultations spécialisées à Bourg en Bresse où vous pourriez trouver l'accompagnement et le soutien adaptés pour vous aider à mener à bien ce projet d'arrêt que vous avez longuement mûri.

Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles, gratuites et assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux) permettant des prises en charge pouvant répondre spécifiquement aux difficultés et aux besoins de chacun.

Nous restons par ailleurs disponibles dans le cas où vous souhaiteriez revenir vers nous bien entendu. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche.

Cordialement.

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

Centre d'addictologie de l'Ain - Association Addictions France 01

114 bis, boulevard de Brou
01000 BOURG EN BRESSE

Tél : 04 74 23 36 61
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h et le vendredi de 8h30 à 11h45 et de 13h30 à 17h
Accueil du public : Lundi et mardi de 8h15 à 17h30, mercredi et jeudi de 8h15 à 17h et le vendredi de 8h15 à 16h

Voir la fiche détaillée

Centre SALIBA - CSAPA

15, Boulevard de Brou
01000 BOURG EN BRESSE

Tél : 04 74 52 28 66
Site web : www.cpa01.fr
Secrétariat : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h - Mardi de 14h à 17h
Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h - Mardi de 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h - Mardi de 14h à 17h Intervention au PAEJ 12 place Carriat sur Bourg également le vendredi de 9h à 12h
Centre : Délivrance des Traitements de Substitution aux Opiacés le lundi de 9h à 12 - Mardi de 13h30 à 17h - Mercredi de 9h à 12h - Jeudi de 10h à 12h et le Vendredi de 13h30 à 16h30

Voir la fiche détaillée