© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Difficultée a l’arrêt du canabis

Par Profil supprimé Postée le 12/11/2019 18:02

> Bonjour a tous, voilà 8 jours que je n’ai plus toucher au moindre joint, malgré des amis fumant autour de moi en soirée,
> Je fumais depuis plus de 4 ans, j’ai 20 ans aujourdhui.
> Mon arret est motivé par le sport et le fait que le cannabis fait baisser certain taux d’hormones indispensable a la croissance musculaire, n’etant jamais été un gros fumeur (2 joint max par jour), mon problème réside plutôt dans les moment auquel le joint est associé pour moi, par exemple la fin du travail ou le soir avant de dormir, je pratique le sport le matin et donc ce n’est pas envisageable de la remplacer par celui ci, je n’ai pas de question concrète , a part le fait que cette envie me fait croire que c’est quelque chose qui ne disparaitra pas, qu’au final ce n’est que comme quelqun qui aime son verre de vin le soir, ou son café le matin, pas forcément addictif car facilitée pour l’arrêter, mais un plaisir quotidien qui finit par manquer pour le peu d’inconvénient quil procure, je souhaite donc plus un avis sur ma situation qu’une simple réponse a une question concrète.
> En esperant être lu.
> Merci d’avance
> H.

Mise en ligne le 20/11/2019

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à nous excuser pour le délai de réponse qui s'inscrit au-delà de notre engagement de vous fournir un retour dans les 48h.

Vous avez arrêté le cannabis depuis 8 jours car pour vous cette consommation est incompatible avec les conditions requises pour votre pratique du sport. Vous vous interrogez à propos de votre envie de fumer qui subsiste notamment à des moments clé pour vous , c'est à dire après le travail et le soir avant de dormir.

Le cannabis est l'une des drogues qui reste le plus longtemps dans l'organisme. Compte tenu que vous fumez depuis 4 ans, environ 2 joints maximum par jour, vous vous situez dans la catégorie des fumeurs réguliers. Par conséquent il faudra, selon votre métabolisme (car nous sommes tous différents), entre 30 et 70 jours à votre organisme pour éliminer le THC (qui est la substance psychoactive du cannabis). Pendant ce temps, vous pouvez ressentir des symptômes, pendant 1 à 4 semaine en moyenne, qui peuvent être plus ou moins

difficiles à vivre (anxiété , irritabilité , troubles du sommeil ,cauchemars, nausées, perte d'appétit....). Ces symptômes peuvent constituer un obstacle à votre démarche et de ce fait provoquer un questionnement sur la pertinence de cet arrêt.

Même si vous ne mentionnez pas ces symptômes, il nous semble important de les indiquer et de vous préciser qu'il vont décroitre progressivement , ce que vous avez peut être déjà constaté.

Par ailleurs, vous avez l'impression que votre envie de consommer après le travail et avant de dormir ne disparaitra pas. Un arrêt de consommation demande de modifier certaines habitudes et d'imaginer comment vous pouvez "résister à la tentation" en mettant par exemple en place des activités qui vous feront plaisir après votre travail ou avant de vous endormir.

Si toutefois il vous apparait que cette envie rend votre arrêt difficile et fragilise votre motivation, vous pouvez vous faire aider en CSAPA (centre de soin d'accompagnement et de prévention en addictologie) où vous pourrez demander à être reçu dans le cadre d'une consultation jeune consommateur (CJC). Les CJC sont spécifiques aux jeunes de 12 à 25 ans. Vous y serez accueilli par une équipe pluridisciplinaire (médecins , infirmiers , psychologues...) spécialisée en addictologie. Vous pourrez y évoquer librement vos questionnements qui seront entendus par ces professionnels bienveillants et non jugeants. Il vous sera possible de bénéficier d'un accompagnement afin de vous soutenir dans votre démarche. Les consultations sont confidentielles et gratuites.

Vous trouverez en fin de réponse un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site à cet effet. Vous pourrez y trouver la structure la plus proche de votre domicile.

nous vous joignons aussi un lien "guide d'arrêt du cannabis".

Notre service reste bien sûr disponible si vous souhaitez échanger plus amplement sur les difficultés ressenties. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2 h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe) ou au 01 70 23 13 13 (appel depuis un portable au coût d'un appel ordinaire) ainsi que par chat de 18 h à minuit.

Bien cordialement .

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- guide d'arrêt du cannabis