© Drogues Info Service - 17 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage

Par Profil supprimé Postée le 24/02/2020 18:09

> Bonjour, J'ai 28 ans, bientôt 29, et je fume (fumais) quotidiennement du cannabis depuis 7-8 ans. Depuis 8 jours maintenant, j'ai stoppé net, Depuis, j'ai des palpitations, je suis extrêmement crispé, très fatigué etc. est-ce que ce sont les symptômes "classiques" de la fameuse période de sevrage ? Cela est censé durer combien de temps ? Je vous avoue que je ne suis pas très rassuré, Merci

---

Mise en ligne le 28/02/2020

Bonjour,

Chez les consommateurs réguliers de cannabis en démarche d'arrêt, il est fréquent qu'un « syndrome de sevrage » puisse se produire. Il s'agit d'un ensemble de symptômes plus ou moins prononcés qui peuvent s'étendre de une à quatre semaines en moyenne, selon les individus. Ces symptômes se manifestent principalement par des troubles de l'humeur et du sommeil ainsi qu'une diminution de l'appétit.

Vous trouverez des éléments supplémentaires sur le syndrome de sevrage à la rubrique « dépendance » de notre fiche-produit sur le cannabis, dont nous vous mettons le lien en fin de réponse.

Il est possible que les difficultés que vous traversez soient liées à cette phase de rééquilibrage de votre l'organisme avec votre arrêt de consommation. Mais parfois, un arrêt du cannabis peut également faire ressurgir des émotions ou un mal-être préexistant qui étaient masqués par l'effet du produit.

Si vous le souhaitez, vous pouvez consulter des professionnels du champ de l'addictologie qui pourront vous éclairer sur votre situation individuelle. Il est possible d'en rencontrer dans le cadre confidentiel et gratuit de structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Nous vous joignons également en fin de réponse des coordonnées de CSAPA dans la zone géographique que vous nous avez indiquée.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation et être soutenu dans cette période difficile, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 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.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche d'arrêt.

Bien cordialement.

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

---

OPPELIA Le Triangle : CSAPA

18, rue de Bouillé
44000 NANTES

Tél : 02 40 48 48 58
Site web : www.oppelia.fr/le-triangle-nantes
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30-12h30 et de 14h-17h30 Mardi ouvert uniquement de 9h30 à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous au 32 quai de Versailles à Nantes - Contact au 06 73 13 10 89.
Substitution : Initialisation et délivrance de traitement de substitution dans le cadre d'un suivi médico, psycho-social.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis