© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis

Par Profil supprimé Postée le 12/03/2020 15:28

> Bonjour Je fume depuis l age de 15 ans et depuis de nombreuse année je fume que le soir habituellement 3 la en ce moment je suis passé à 1 car je suis sujet à faire des crises d angoisses j aimerai arrêter pour pouvoir reprendre le cours de ma vie tranquillement sans cette merde et j ai surtt peur de perdre mon permis mais je n arrive pas à sauter le pas et me dire ce soir se sera sans j aimerai avoir des techniques pour limiter le sevrages sachant que je suis de nature anxieuse Merci Cdt

---

Mise en ligne le 13/03/2020

Bonjour,

Nous saluons votre démarche d'avoir déjà cherché par vous-mêmes à diminuer vos consommations, et nous allons vous donner quelques pistes pour réussir au mieux votre sevrage, sans que cela ne vous rende pour autant trop anxieux.

Peut-être cela vous aiderait-il de vous dire que l’abstinence peut s’installer par pallier ou par étape en vous fixant d’abord de petits objectifs. Par exemple être abstinent 24h et observer comment vous vous sentez, quelles sont vos pensées et humeurs. Et peut-être trouver des astuces personnelles pour surmonter le manque en vous occupant ou en trouvant des activités de détente.

Puis vous pourrez vous laisser la liberté soit de reprendre momentanément vos consommations soit de repousser votre objectif de 24h encore. Et ainsi de suite. A un moment donné, vous pourrez plus facilement vous lancer dans la mise en place du sevrage de manière prolongée.

Cela peut vous permettre de vous habituer progressivement à l’idée qu’il vous est possible de vivre sans cette substance. Et c’est ce que vous avez déjà commencé à faire en diminuant vos consommations.

Les effets du sevrage sont de durée variables, de quelques jours à 1 mois. Ils peuvent se manifester par un sommeil de mauvaise qualité, des sueurs nocturnes, une irritabilité et des humeurs fragiles, déprime, stress par exemple. Ces effets s’estompent progressivement.

Le fait que vous ayez déjà considérablement diminuer vos consommations du soir aura pour effet de réduire certainement les effets du sevrage.

Il vous est possible de trouver un soutien médical et psychologique durant le temps de votre sevrage et même après. En effet, un médecin peut vous conseiller ou vous prescrire des traitements en cas de crise d'angoisses ou d'insomnie. Il peut s'agir de traitement léger en vente libre en pharmacie ou d'un traitement sur ordonnance prescrit le temps du sevrage.

Le soutien psychologique peut se trouver auprès de proches bienveillants et/ou de professionnels spécialisés en addictologie.

Il existe des centres de soins en addictologie qui proposent des consultations individuelles et gratuites de médecins spécialisés en addictologie, de psychologues et de travailleurs sociaux. Ces professionnels pourraient vous proposer un accompagnement le temps qui vous sera nécessaire et même vous aider à travailler sur votre dépendance afin d'éviter que d'autres formes d'addiction ne remplacent celle du cannabis.

Vous pouvez également trouver un soutien ponctuel en contactant nos écoutants qui proposent soutien, écoute, informations et orientations. Notre service est joignable de 08h à 02h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit. Nous sommes également joignables par chat de 14h à minuit, 7j/7j.

Nous vous proposons deux adresses de centres de soins en addictologie se trouvant à Le Mans, ci-dessous.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA Molière

92-94 rue Molière
72000 LE MANS

Tél : 02 43 50 32 43
Site web : www.sosan.fr/csapa/
Secrétariat : Lundi et jeudi 8h30-12h30 et de 14h-18h - mardi 8h30-12h30 et de 14h-20h - mercredi 8h30-12h30 et de 14h-19h - vendredi : 8h30-12h30 et de 14h-17h30
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous - 4 autres lieux de consultations décentralisées : Mamers-la Flèche-Hôpital (Sillé-le-Guillaume), Maison d'arrêt les Croisettes.

Service de prévention : Intervention de prévention sur demande : établissements scolaires, mission locale, foyer de vie, professionnels, entreprises, collectivités.

Voir la fiche détaillée

CSAPA MONTJOIE

66 bis, rue de Belfort
72000 LE MANS

Tél : 02 43 14 15 40
Site web : www.montjoie.asso.fr
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi. Permanence d'accueil sans rendez-vous le lundi, mercredi et jeudi de 13h30 à 17h00.
Substitution : Délivrance de méthadone : du lundi au vendredi (précisions par téléphone sur les tranches horaires).
Service de prévention : Formation des professionnels (scolaires, collectivités, entreprise) sur demande.

Voir la fiche détaillée