

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

...

Par Jo2507 Postée le 22/04/2020 04:14

Bonjour je vien vers vous j'ai 28 ans je fume de l'herbe depuis que j'ai 15 ans cela fait 13 ans et depuis que je consomme et depuis 10 ans je fume environ 2gr par jour et je suis en face d'arrêt depuis 3 jours je ne vais pas bien je dors pas je transpire quand je dors quelques heures en journée je me réveille je suis trempé j'ai l'impression que ça ne s'arrêtera jamais ça me fait peur le fait de continuer sans j'ai envie de rien je ne supporte plus rien ni personne je me demande si cela va continuer ou si avec le temps je vais aller mieux je n'ai personne avec qui en parler je ne sais pas quoi faire c'est l'enfer Merci à vous ...

---

### Mise en ligne le 24/04/2020

Bonjour,

Les symptômes que vous décrivez sont tout à fait normaux dans le cadre d'un sevrage du cannabis. L'irritabilité, l'anxiété, la transpiration excessive, les troubles du sommeil sont liés à votre arrêt de consommation mais ne vont pas durer. Vous allez vous sentir mieux et retrouver votre état de santé habituel.

Le sevrage dure entre 1 et 4 semaines mais les symptômes vont en diminuant. Aussi, 4 semaines est le maximum établi, il est donc tout à fait possible que cela dure moins longtemps.

Il existe des moyens de relaxation assez abordables pendant le confinement pour diminuer cet état de manque : vidéos de relaxation type ASMR (sur youtube par exemple), course à pied, bains ou douche chauds, activité artistique..

Nous vous joignons aussi notre "guide d'aide à l'arrêt du cannabis" qui pourra vous servir de support et de repère pendant le sevrage.

Il peut-être effectivement plus difficile de supporter ces effets lorsque l'on traverse cette période seul. Aussi, pour vous apporter du soutien pendant le sevrage, nos écouteurs sont disponibles par téléphone de 08h à 02h au 0 823 13 13 ou par tchat entre 08h et 00h.

Bon courage à vous,

---

### En savoir plus :

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)