© Drogues Info Service - 7 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Comment faire?

Par Profil supprimé Postée le 23/04/2020 02:13

> Bonjour a tous, je m appelle grég , cela fais maintenant 2 semaine et demi que j'ai arrêté de fumer le cannabis (6avril 2020). Les 3 premiers jours vomissement, bouffer de chaleur, vomissement ... Maintenant sa va un peut mieux apar le sommeil, je dort 1 nuit sur 2, je commence à m énerver pour rien, l impression de devenir fous, cela est très dur. Heureusement que c est le confinement d un côté lol. Je suis au 17,18 ème jours de sevrage et l impression que c est de pire en pire. Je commence à m endormir pendant 1 heure et boom je me réveille en sursaut a crier et tous, j'ai envie de fumer un gros joint ,mais j'ai perdu mon permis pour sa donc je m obligé d arrêter pour garder mon travail. Sachant que j'ai 26 ans et que sa fais au moins 11 que je fumer le cannabis non stop, alors aider moi s il vous plaît , j'arrive plus à tenir le sevrage, comment faire?

Mise en ligne le 24/04/2020

Bonjour,

Vous êtes en cours de sevrage de cannabis, que vous vivez difficilement.

Chez nombre de personnes qui arrêtent ou diminuent fortement la consommation de ce produit, peut se produire ce que l’on appelle un « syndrome de sevrage ».

Il s’agit d’un ensemble de symptômes plus ou moins intenses qui peuvent se manifester sur une période de une à quatre semaines selon les individus.

C’est le temps nécessaire pour l’organisme puisse retrouver son équilibre sans la présence du THC.

En général, les symptômes les plus courants sont des troubles du sommeil, des rêves intenses, des tremblements, des bouffées de chaleur, des suées importantes, des troubles de l’appétit, des troubles de l’humeur.

Nous vous mettons en fin de réponse notre fiche produit sur le cannabis, le syndrome de sevrage y est bien explicité au chapitre « dépendance ».

Beaucoup de personnes ne connaissent pas le syndrome de sevrage et lorsqu'ils le vivent, ne comprenant pas forcément ce qu'il se passe, peuvent être tentés de reprendre leur consommation.

Ce que vous nous décrivez dans votre message est donc assez habituel pour une personne qui arrête le cannabis.

Nous avons bien conscience que cela reste néanmoins un moment très pénible à traverser.

Si vous vous sentez assez en confiance avec votre médecin traitant pour aborder la question, vous pouvez lui en parler et lui demander un traitement ponctuel pour franchir ce cap du sevrage en souffrant le moins possible.

Si ce n'est pas le cas, vous pouvez également obtenir de l'aide dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Ce sont des lieux où l'accueil est gratuit et confidentiel dans un contexte non jugeant de la part des professionnels qui y exercent.

En général, l'équipe est composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier…

Ces professionnels connaissent bien le syndrome de sevrage au cannabis et peuvent vous apporter des conseils et du soutien dans votre démarche d'arrêt.

Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CSAPA près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Certaines structures ne font plus d'accueil physique durant le confinement mais l'accueil téléphonique est le plus souvent encore assuré. Nous vous invitons à les contacter pour voir les possibles.

En attendant, essayer tant que possible de faire des activités qui vous font du bien et tentez de reprendre progressivement une alimentation équilibrée.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles 7j/7j, 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 8h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA Association Addictions France 81

128, rue de Cantepau
81000 ALBI

Tél : 05 63 54 78 95
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Du lundi au vendredi 8h30-12h45 sauf jeudi et vendredi 12h30, puis 13h30-17h15 le lundi, 13h30-18h30 le mardi, 13h30-17h le jeudi, 13h30-16h le vendredi, fermé le mercredi après-midi
Secrétariat : Du lundi au vendredi 8h30-12h45 sauf jeudi et vendredi 12h30, puis 13h30-17h15 le lundi, 13h30-18h30 le mardi, 13h30-17h le jeudi, 13h30-16h le vendredi, fermé le mercredi après-midi

Voir la fiche détaillée

CSAPA Association Addictions France - Antenne de Castres

179 av. Albert 1er
81100 CASTRES

Tél : 05 63 51 64 91
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h15 - sauf vendredi 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes et l'entourage, sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

CSAPA Association Addictions France 81 - Antenne de Lavaur

9 rue Père Colin
81500 LAVAUR

Tél : 05 63 58 93 04

Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Mardi et Jeudi de 8h30 à 12h45 et de 13h 30 à 19h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis