© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Durée de sevrage

Par Profil supprimé Postée le 05/09/2020 22:55

> Bonsoir à tous, Je fumais régulièrement depuis 10ans, environ 1 ou 2 joints tous les soirs. Il y a deux mois je me suis fait arrêter à une sortie d'autauroute et j'ai perdu mon permis de conduire pour 6 mois suite à test salivaire positif. J'avais fumé deux jours auparavant, le soir (je n'ai jamais fumé en journée De ma vie). Les traces étaient infime mais comme tout le monde le sait il n'y a pas de taux pour le cannabis. J'ai pris une sacrée claque et j'ai immédiatement stoppé ma consommation. Cela fait aujourd'hui 2 mois. Depuis 3 semaines j'ai du xanax pour me détendre et un petit truc pour m'aider à dormir car je n'ai pas dormi pendant les 3 premières semaines. Je commence à aller mieux, je retrouve toutes mes facultés mais je ressent tous les soirs un manque, comme une envie. Je ne craquerai pas, mais c'est vraiment difficile à supporter, du coup je suis passé de 1 à 2 parquets de cigarettes par jour pour « compenser » Et au lieu de boire une bière chaque soir j'en boit deux voir trois...Je ne veux plus jamais refumer car la perte de mon permis a bousillé ma vie, je ne voit presque plus ma fille qui habite loin Et je m'en rends malade, j'en suis super triste, elle est punie par ma faute et ce n'est pas normal. Donc je m'en veux et suis en colère après moi même . J'utilisais mon permis pour aller la chercher chaque week-end à 100km. Donc je suis + déterminé que jamais pour ne plus jamais déconné et revivre ça. Je voulais savoir quand est ce que ce manque va disparaître ? J'en ai envie mais impossible de craquer car Je suis Plus déterminé que jamais , j'ai déjà repassé des soirées avec des personnes qui fumaient du cannabis à côté de moi et je n'ai pas craqué, je n'en avais pas envie. J'ai retrouvé un joint dans un tiroir et mon premier réflexe a été de le déchirer en miettes et de tout mettre à la poubelle. Mais le soir au couché je sens qu'il me manque quelque chose....au bout de combien de temps le manque va disparaître ? Quand est ce que cette envie de fumer en fin de journée ou le soir pour me détendre va disparaître ? J'ai l'impression que ça ne partira jamais... je pensais pourtant qu'après deux mois l'envie aurait tellement disparue...mais non. Je me bas contre mes démons car je sais que je ne refumerai pas car la motivation est plus forte que tout mais le manque est là et j'aimerai qu'il disparaisse. Combien de temps cela va durer ? Est ce que je fait parti des gens qui ont fumé trop longtemps et qui devront souffrir toute leur vie ? Sinon à quoi bon vivre comme ça... Merci

---

Mise en ligne le 07/09/2020

Bonjour,

Nous comprenons bien que la situation que vous vivez actuellement soit difficile et nous tenons avant tout à vous encourager dans votre démarche d'arrêt et de sevrage. Vous avez fait le plus difficile.

Il n’est en effet pas évident d’arrêter de fumer du cannabis, notamment seul, et vous y êtes arrivé, vous avez les ressources en vous. Cependant, vous ressentez toujours ce besoin de fumer le soir, peut-être pouvez vous essayer d’identifier les raisons de votre consommation passée, ce que cela vous procurait, quelle était la fonction du produit pour vous. Ainsi, vous pourrez trouver d’autres stratégies pour compenser le manque. Pour certaines personnes, fumer du cannabis leur permet de se détendre par exemple. Dans ce cas, chercher les raisons qui font que l’on est tendu peut aider ; faire des activités qui procurent de la détente, tel que la méditation, la marche, des exercices de respiration/relaxation, du sport, etc.des activités qui en réalité vous font du bien, c’est à vous de chercher ce qui pourrait vous convenir.

Néanmoins, il n’est parfois pas évident de comprendre son propre système de fonctionnement seul et il peut être utile d’être aidé par des professionnels. Il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des lieux d’accueil et de soutien dans lesquels vous pouvez rencontrer des médecins addictologues, des psychologues ou encore des travailleurs sociaux. Ils proposent des consultations gratuites et confidentielles pour les personnes ayant un problème de dépendance, et pour qui le sevrage est difficile. Ils proposent, sous forme d'entretiens individuels, un accompagnement adapté à chaque personne. Vous pouvez peut-être les rencontrer pour faire un point dans un premier temps sur votre situation. Vous trouverez des adresses près de chez vous dans la rubrique « adresses utiles » que vous trouverez en fin de réponse.

Il semble en effet important que vous puissiez rencontrer des professionnels, surtout que vous compensez maintenant avec les cigarettes, l’alcool et les médicaments. Dans la dépendance il y a bien souvent un mal-être que la personne cherche à oublier avec les consommations. Peut-être y a t il des choses que vous auriez besoin d’exprimer auprès de professionnels et qui vous permettrez de vous sentir moins tendu, moins anxieux, plus apaisé. Nous vous sentons déterminé dans votre démarche d'arrêt et c'est une chose très positive mais trouver un appui, une aide extérieure vous apporterait sans doute le soutien dont vous avez besoin pour traverser plus facilement cette période délicate qu'est le sevrage et qui peut durer quelques mois.

Nous avons l’impression que vous pensiez aussi partager votre expérience auprès d’autres usagers. Nous vous joignons des liens ci-dessous vers les forums de discussion et les témoignages.

Enfin, n’hésitez pas à nous recontacter si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches,

Bien à vous.

En savoir plus :

- Forums Alcool info service
- Témoignages Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service