© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Irritation, saut d humeur

Par Profil supprimé Postée le 06/11/2020 17:09

> Bonjour, Voila maintenant 2 semaines que j ai arrêté la consommation de cannabis, alors que j etais consommateur depuis 9 ans, j ai décidé d arreter du jour au lendemain car je me suis rendu compte des effets néfastes et devastateur sur le plan psychologique (perte de mémoire, aucune motivation pour faire quoi que se soit dans la journée, dormir la plupart du temps, fatigue etc...). Depuis ces deux semaines de servage je me rend compte du bien fait que cela procure, mais par contre j ai des saut d humeur...je me reveil le matin énervé ou même par exemple je vais m énerver pour un rien alors qu il n y a pas de cause particulière, je suis plutôt posé et stable dans mes baskets comme on dit mais cela joue egalement sur mon couple... combien de temps le sevrage du cannabis dure t il ? Est ce que je serais irrirable tt au long de ma cure ? Dois je en parler a quelqu un en particulier ? Ya t il des methode pour etre moins dans le desir de revouloir fumer ? Cordialement

---

Mise en ligne le 09/11/2020

Bonjour,

Le sevrage du cannabis entraînent divers symptômes qui sont variables d'une personne à l’autre. Ils peuvent varier autant dans leur fréquence que dans leur intensité, en fonction des habitudes de consommation mais aussi en fonction des fragilités individuelles. L'irritabilité, les variations d'humeur font parties des effets courants du sevrage.

Ces symptômes sont généralement dûs au fait que le cannabis peut aider à apaiser, à mettre à distance certaines émotions telles que l'anxiété, la tristesse, la colère, les frustrations, ... Le produit, n'étant plus là, vous êtes soumis à ces dernières sans parvenir à trouver des solutions pour les gérer.

Pour vous aider dans cette période, nous vous encourageons, dans un premier temps, à adopter une bonne hygiène de vie : bien manger, dormir, faire du sport ou toute activité qui pourrait vous apporter un bien-être et/ou une détente, boire des tisanes relaxantes, ….

En clair, il parait nécessaire que vous preniez soin de vous.

Vous pourriez réfléchir également à la manière dont vous pouvez modifier vos habitudes du quotidien, votre planning autour duquel la consommation s'était installée.

Pour la plupart des usagers, le sevrage dure en moyenne un mois, avec un apaisement progressif des symptômes. Cela dépend surtout de ce que vous allez mettre en place pendant cette période.

Sachez que vous pouvez être accompagné dans votre démarche par des professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, …) qui consultent de façon confidentielle et gratuite dans des CJC (Consultations Jeunes Consommateurs).

Ils pourront vous aider à mieux comprendre et gérer vos humeurs.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des CSAPA proches de chez vous.

Pour toutes autres questions ou pour un soutien, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet Drogues Info Service, tous les jours de 8h à minuit.

Bien à vous

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

---

CSAPA Ressources L'Etape 84

4 avenue Saint Ruf
84000 AVIGNON

Tél : 04 90 86 52 47
Site web : www.groupe-sos.org/structures/54/csapa_avapt_l_Etape_84
Accueil du public : Lundi et vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h, mardi et jeudi 13h à 18h,mercredi de 9h30 à 13h et 14h à 18h

Voir la fiche détaillée

Antenne CJC du CSAPA Addictions France à Avignon

17 place Maurice Bouchet
Point Information Jeunesse
84300 CAVAILLON

Tél : 04 90 13 37 50
Secrétariat : Le lundi de 11h30 à 17h, le mardi de 8h30 à 19h et le jeudi de 8h30 à 19h, mercredi de 8h30 à 17h, le vendredi de 8h30 à 16h
Accueil du public : mercredi de 14h à 17h (accueil assuré en alternance par une éducatrice et deux infirmières qui se répartissent les accueils entre le Point Information Jeunesse et L'Espace Ecoute Jeunes animé en partenariat avec une psychologue du réseau de soins ARCA-Sud

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service