© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis depuis 5 jours

Par Profil supprimé Postée le 11/11/2020 06:40

> Bonjour j'ai arrêtez le cannabis depuis 5 jours , les 2 premiers jours j'avez une envie irrésistible de consommez et transpirez beaucoup notamment pendant le sommeil les effets se sont dissiper . Pendant 3 jours tout allez bien jusqu'à aujourd'hui ou je me suis réveillée en vomissant et gros mal de tête ainsi que ma vision qui était flou voir déformer , j'avez très soif j'ai donc bu un peu de jus d'orange et fumer une clope . 30 minute plus tard pareil retour des nausée mais sans vomissement n'arrivez a me retenir environ 20 minute de plus et j'ai vomit tout ce que j'avez bu (liquide) jusque là ça va le vomissement ma provoquer un sentiment de soulagement et je pensez que tout était bon . Je suis donc allez faire des courses et la le pire a commencé . D'un seul coup je suis devenu sur la défensive je me sentez en danger. Grosse crise angoisse et de paranoïa ça m'était déjà arrivée mais pas au point de attaquer les gens . J'avez impression que les gens me voulez du mal je les ai insulter et carrément poussez et j'avez qu'une envie courir le plus vite possible chez moi pour me cachez dans mon lit . Ce que j'ai fait et la j'ai réussi à me calmer . Je tient à préciser que mon dernier joint date de vendredi soir au alentour de 23h30 .jusqu'à lundi je ressentez le manque puis lundi a mercredi tout était normal je suis sortit travaillez tout sa sans problème mais mercredi d'un seul coup les vomissements sont apparut et les troubles psychologiques sont apparut , je voulez savoir si il Valais mieux que je reste chez moi et évite de sortir même pour le travail et si c'est symptômes était normal et il dure combien de temps. Par contre je ne ressent plus le manque (envie irrésistible de fumer) mais je ressent juste des nausée , bouffée de chaleur , transpiration excessive et délires paranoïa en présence d'inconnus a extérieur , que me conseillez vous et combien dure ses effets ?

Mise en ligne le 12/11/2020

Bonjour,

Vous nous indiquez être en sevrage de cannabis depuis 5 jours et décrivez un mal-être psychique et physique assez conséquent.

La dépendance au cannabis étant psychologique, les symptômes de sevrage peuvent donc être très différents d’une personne à une autre et varier dans leur intensité. Ces symptômes peuvent durer entre 1 à 6 semaines en moyenne.

L’irritabilité, la déprime ou la vulnérabilité émotionnelle sont des aspects relativement courants mais pour autant si vous vous sentez agressé au point de vous en prendre à des personnes, il serait tout de même souhaitable d’en parler avec un professionnel compétent.

Il peut s’agir de votre médecin traitant ou d’un professionnel en addictologie dans le cadre d’une Consultation Jeune Consommateur (CJC) dédiée aux jeunes de 12 à 25 ans.

Les CJC ont lieu dans des Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) dans lesquels interviennent médecin addictologue, psychologue, travailleurs sociaux et infirmier. L’idée étant de bénéficier d'un soutien, conseils, informations et accompagnement personnalisé dans votre démarche de sevrage. L’écoute et l’accueil y sont bienveillants et non-jugeants. Les consultations sont gratuites et confidentielles.

Nous vous transmettons en bas de page, une adresse de CJC dans votre ville pour que vous les contactiez.

Vous trouverez également un lien vers une fiche synthétique sur le cannabis et les effets du sevrage.

Il nous est difficile de vous répondre sur ce qu’il y a de mieux à faire au regard du travail ou des sorties à l’extérieur, il faut vous écouter pour ne pas vous mettre dans des situations délicates. Si ces situations génèrent trop d’angoisse, n’hésitez pas à consulter un professionnel pour évoquer cela ensemble.

Enfin, vous avez aussi la possibilité de contacter nos écoutants au 0800 23 13 13 (appel anonyme et non surtaxé), tous les jours de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans cette étape.

Bien à vous

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

---

AAT : Addictions Accueil Thérapeutique - CSAPA

35, route de Blagnac
31200 TOULOUSE

Tél : 05 34 40 01 40
Site web : aat31.wordpress.com
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h (lundi matin réunion d'équipe -> répondeur, réouverture du standard à 13h)
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis