

Vos questions / nos réponses

# J'ai arrêté le cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 18/11/2020 09:10

Bonjour, Fumeuse plus au moins régulière de cannabis. J'ai fumé tous les jours depuis 3 ans. Ma consommation a augmenté de mois en mois, la le dernier mois j'ai fumé 50g toute seule, sachant que je bosse 8 heures par jour. J'ai bien compris que je dois arrêter, que ce n'étais plus possible de continuer de la sorte ! Aujourd'hui on est mercredi, j'ai fumé mon dernier joint dimanche soir. J'y suis à mon 3ème jour sans joint! C'est déjà un gros effort, par contre je me sens toujours bizarre à des moments, le nez qui coule, sueurs froides. Combien de temps pensez-vous que ça va durer ? Merci de toutes vos réponses.

---

**Mise en ligne le 20/11/2020**

Bonjour,

Vous avez pris conscience d'une consommation problématique de cannabis et avez entrepris de vous en libérer aussi, nous ne pouvons que vous encourager dans cette démarche.

Suite à une consommation régulière de cannabis telle que celle que vous décrivez, les symptômes au sevrage comme leur intensité sont variables d'une personne à l'autre ; ils peuvent durer de une à quatre semaines.

Vous dites vous sentir « bizarre » sans préciser vos ressentis. Il est important de pouvoir identifier les effets au sevrage tels que le sentiment de mal-être, de stress, les difficultés de concentration, les sueurs froides ou la transpiration excessive, la fatigue,... (voir lien ci-dessous à la rubrique « dépendance ») afin de réfléchir à ce qui pourrait vous aider à les appréhender au mieux. Le nez qui coule ne fait pas partie des symptômes généralement observés.

S'il est possible de se libérer seule d'une consommation, il peut être utile de savoir qu'un soutien dans la démarche par un professionnel spécialisé sur la question de la dépendance est envisageable. Pour cela des consultations individuelles, confidentielles et gratuites sont proposées dans les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie).

Si vous souhaitez plus d'information ou une orientation, nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat de 14h à minuit via le site.

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?](#)
- [Etre aidé](#)