© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis

Par Profil supprimé Postée le 14/01/2021 00:18

> Bonjour, je suis ici car j’aimerais arrêter le cannabis, j’ai déjà commencé (un peu, vous comprenez...) jcrois être en plein sevrage et c’est assez compliqué... J’ai 18 ans et je fume depuis 2 ans donc en soit ça va mais c’était très régulier, j’ai décidé d’arrêter parce que ça me rend juste teubé en fait, perte de mémoire, jsuis quasi absent pendant qu’on me parle etc.. je l’ai fait pour moi mais aussi pour mon entourage, pour qui ça doit pas être facile non plus. J’ai hésité longtemps avant de venir sur ce genre de site, en pensant que je pouvais m’aider tout seul etc, mais je crois que non finalement hein... Jcrois que j’ai besoin de vrai avis, de vrais personnes anciennement addict, c’est assez dur à dire mais Jcrois que j’ai besoin d’aide, ça fait mal à l’égo mais au bout d’un moment faut arrêter ce comportement totalement vantard où on accepte aucune aide parce que "c’est bon Jsuis assez grand", mais cette merde prouve le contraire, jsuis au plus bas, moral à 0, je transpire des sueurs qui ne sont même pas justifiées car je suis frigorifié en permanence, je tremble pour rien, j’ai plus faim, j’ai l’impression d’être un vieux déchet, j’ai sous estimé le cannabis, alors voila, je lance un appel à l’aide, enfin surtout un appel aux conseils, conseillez moi, donnez vos avis, mais aidez moi s’il vous plaît...

Mise en ligne le 14/01/2021

Bonjour,

Vous expliquez bien que cela a été difficile pour vous de faire une démarche de demande d'aide, vous l'avez fait tout de même ce qui est très positif et c'est un premier pas pour vous sortir de votre mal-être actuel.

Le cannabis, comme de nombreuses autres drogues, est un produit où une forme de détente, d'euphorie est souvent recherchée dans sa consommation. Néanmoins, de nombreux utilisateurs peuvent ressentir à plus ou moins long terme des effets indésirables, voire inverses à ce qui était recherché à la base.

La période de sevrage, qui peut s'étendre en moyenne de une à quatre semaines selon les personnes peut fréquemment (mais pas systématiquement) entrainer un ensemble de symptômes difficiles à vivre et parfois handicapants.

Les manifestations les plus fréquentes sont des troubles du sommeil (difficulté d'endormissement, suées nocturnes...), des troubles de l'alimentation (manque d'appétit, amaigrissement...) et des troubles de l'humeur (nervosité, anxiété, sentiment de déprime...).

Souvent méconnus par les consommateurs, ce "syndrome de sevrage" peut malheureusement entrainer une rechute de consommation.

Au niveau "du moral", il peut aussi arriver que des émotions qui étaient "étouffées" par les consommations puissent resurgir et ce de manière plus intense.

Tous ces phénomènes sont bien connus et accompagnés par les professionnels du champ de l'addictologie. Il peuvent proposer une aide pour traverser un sevrage, vous soutenir sur votre moral, vous aider à consolider un arrêt tout en vous permettant de vous trouver des stratégies individuelles pour retrouver un bien-être et parvenir à vous faire plaisir sans cannabis.

Si vous le souhaitez, il vous est ainsi possible de vous tourner vers une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). Dans ces structures, l'accueil est gratuit et confidentiel, assuré par des professionnels qui ne vous jugeront pas. L'équipe est généralement constituée de médecin addictologue, infirmier, psychologue, travailleurs sociaux...
Nous vous indiquons en fin de réponse un lien si vous souhaitez faire une recherche de CJC près de chez vous.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou 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 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service.

Si vous souhaitez comme le nommez dans votre question échanger avec d'autres anciens consommateurs, nous vous indiquons un lien vers nos forums.

Avec tous nos encouragements à continuer à solliciter de l'aide.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Les Consultations Jeunes Consommateurs, une aide aux jeunes et à leur entourage

Autres liens :

- Adresses utiles du site Drogues info service