© Drogues Info Service - 3 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Les piques lors des arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 04/10/2021 09:08

> Bonjour j'aimerai organiser mon arrêt du connabis. Pour cela j'ai imprimer le calendrier de ce mois ci et j'aimerai pouvoir surligner en rouge les jours où mes envies de fumer seront très fortes. J'aimerai le temps approximative des différentes étapes du sevrage. Le but est de garder en tête que c'est juste un mauvais passage normal dans le sevrage et pour ne pas décourager. Je sais que cela dépend des individus mais je veux avoir une aperçu svp. Pour le moment je suis dans le stade des sueurs nocturne et frisson.. Depuis hier soir.. Ce qui m'effraie le plus sont les saut d'humeurs, quand vont til apparaître ? Merci à vous

---

Mise en ligne le 05/10/2021

Bonjour,

Vous avez le souhait de cesser vos consommations de cannabis et entreprenez une démarche de sevrage.

Nous saluons votre décision et allons vous apporter quelques réponses et conseils en matière de sevrage.

L’idée de mettre en place un calendrier est une très bonne initiative, car cela vous permettra de mieux identifier les moments les plus difficiles et d’analyser avec du recul ce qui peut provoquer ces envies et comment les déjouer.

Nous avons sur notre site internet, un petit guide d’aide à l’arrêt du cannabis qui est un support intéressant pour accompagner toute personne dans son souhait d’arrêter sa consommation.

Ce guide pourra compléter vos outils et vous impliquer activement dans votre réflexion et votre sevrage.

Vous trouverez un lien en bas de page, il vous suffira de le télécharger.

Comme vous le dites très bien, il s’agit d’une période sensible qui peut différer d’un individu à l’autre, en fonction des effets recherchés dans la consommation, de son ancienneté, de son rythme mais aussi des motivations de l’arrêt.

C’est pourquoi il nous est difficile de répondre précisément aux durées des effets du sevrage. Surtout en ce qui concerne les humeurs par exemple.

Ce que l’on sait d’un point de vue général c’est que les effets désagréables du sevrage peuvent durer entre 1 et 4 semaines en moyenne. Encore une fois tout est relatif d’une personne à une autre.

Les transpirations nocturnes vont diminuer peu à peu, votre sommeil devrait s’en trouver amélioré. Quant aux humeurs, tentez de les accepter sans vous juger, en considérant qu’il s’agit d’une étape et non d’un état définitif.

Ce qui est important en période de sevrage c’est de trouver une nouvelle organisation de son temps et de ses activités. L’objectif étant de casser les anciens rituels de consommation au profit de nouvelles occupations.

Pour cela il est souhaitable d’analyser la fonction qu’occupait le cannabis dans votre vie en mettant en place des activités qui permettront une fonction du similaire.

L’idée étant d’occuper également les pensées et le temps. Le sport, la lecture, les balades, les activités qui vous plaisent et qui sont sources de bien-être et de plaisir sont tout à fait recommandées pendant le sevrage.

Si vous souhaitez parler de votre démarche ou obtenir d’autres conseils avec un écoutant de Drogue-info-service, n’hésitez pas à composer le 0800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé) ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Très bonne continuation.

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis