© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrages cannais

Par Profil supprimé Postée le 03/01/2022 04:47

> Bonjour, Cela fait 8ans que je suis dependant au thc. Aubourdhui j'en suis a 2,5gr/jr (environ 10 joints). Jai plusieurs fois essayé d'arrêter mais les effets du sevrage étaient vraiment intenables. Tout ce que je bois ou manges je le vomis, mes intestins c'est comme si ils ne fonctionne plus.grosse pression dans l'abdomen. Beaucoup de transpirations, sueur froides , des tremblements dans tous le corps. Des crises de nerfs. Au bout de 2 semaines, j'ai perdu 10kg, douleurs aux reins, j'avais des hallucinations. Physiquement j'étais comme une épave échouée. Mes organes digestifs sont toujours en stand-by. Depuis j'ai repris ma consommation, mon corps fonctionne de nouveau normalement mais j'ai l'impression d'être condamné a fumer toute ma vie.

Mise en ligne le 06/01/2022

Bonjour,

Nous comprenons bien votre désarroi. Le syndrome de sevrage au cannabis peut, en effet, être très difficile à supporter. C'est très frustrant de se sentir encore plus mal à l'arrêt qu'en consommant du cannabis.

Vous avez réussi à vous motiver à arrêter, et à tenir 2 semaines. Vous avez fait de très gros efforts, malgré des symptômes lourds et impressionnants. Vous pouvez être fier de votre détermination.

Il est vrai que la sévérité des symptômes de sevrage peut décourager et mener à une reconsommation. Nous sommes sensibles à votre sentiment d'être acculé par la place qu'a pris le cannabis dans votre vie. Cependant, et même s'il n'existe pas de solution miracle, il y a différents outils qui pourraient apaiser ce syndrome de sevrage et vous permettre de vous détacher du cannabis de manière durable.

Cette période d'arrêt étant difficile, il s'agit donc de prendre le temps d'apprendre à vous en détacher, et de vous laisser le temps de digérer les changements et les symptômes que votre démarche implique. Si l'arrêt brutal vous paraît insurmontable, il est possible de réduire progressivement votre consommation, pour limiter l'apparition ou la violence des symptômes.

Vous pouvez aussi vous aider d'éléments substitutifs: explorer des activités qui vous changeraient les idées, faire une activité physique douce pour contrecarrer les tremblements et apaiser les changements d'humeur,

par exemple. Certaines personnes trouvent dans le CBD des bienfaits au niveau de l'appétit (réduction des nausées) et du sommeil. Cependant, le CBD n'est pas un remède, mais un élément qui peut permettre de diminuer les symptômes. Certains aliments peuvent aussi réduire les nausées (le gingembre en infusion ou en bonbon, les biscuits salés), ou encore certaines huiles essentielles (citron, menthe poivrée).

Par ailleurs, nous vous invitons à vous faire aider. Vous pouvez par exemple parler de votre démarche à des proches, afin de vous sentir moins seul face à cette décision et aux symptômes que le sevrage peut entraîner. Si vous ne souhaitez/pouvez pas en parler à votre entourage, il vous est également possible d'avoir de l'aide de professionnel-le-s de l'addictologie, dans un cadre confidentiel, non-jugeant et gratuit. Effectivement, il existe des Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), au sein desquels une équipe peut vous proposer un sevrage en ambulatoire, et vous soutenir pendant votre démarche. Pour trouver le centre le plus adapté à vos besoins, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone (au 0 800 23 13 13, entre 8h et 2h), ou par tchat (entre 8h et minuit), ou bien en faisant directement la recherche sur notre site internet: dans la rubrique "Adresses utiles".

Si le sevrage à la maison vous semble trop compliqué, il est également envisageable d'avoir recours à une hospitalisation. Cela vous permettrait d'être dans un cadre contenant, d'être sous surveillance médicale, d'être sédaté si besoin, et réhydraté (pour limiter les conséquences des vomissements et des troubles de l'alimentation).

Nous vous joignons également le guide d'aide à l'arrêt du cannabis, grâce auquel vous pourrez approfondir ces propositions.

Nous espérons avoir pu vous rassurer sur ce que vous avez traversé, et sur les possibilités qui existent pour vous permettre de mener à bien votre projet d'arrêt.

N'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe en cas de besoin.

Nous vous souhaitons un bon courage.

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- CBD (Cannabidiol)