© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Besoin d’aide pour sevrage cannabis

Par GC13 Postée le 09/08/2022 21:15

> Je publie ce message afin de trouver parmi vous quelqu’un qui pourrait être dans mon cas ou l’avoir été. . Je souhaite arrêter de consommer du cannabis (3 par jour depuis plusieurs années à raison de 3 éffritures à l’intérieur) . Je ne sais plus comment m’y prendre pour m’en sortir . Je me fixe des dates pour me dire que c’est fini puis je re-flanche à chaque fois . J’ai l’impression de ne pas pouvoir arriver à vivre sans ça . J’ai peur d’être agressif si je ne consomme plus (j’ai déjà fait l expérience) . Je pensais faire une transition en prenant du Cbd mais je ne sais pas si c’est judicieux . S’il ne vaut mieux pas tout arrêter . Mais comment , comment s’en sortir ? Je vous remercie de m’avoir lu et espère avoir des retours :)

Mise en ligne le 12/08/2022

Bonjour,

Peut-être cherchiez-vous à poser votre question dans le cadre de nos forums afin d'échanger avec d'autres internautes. Si tel est le cas, vous trouverez le lien qui vous y conduira en fin de réponse.

Nous nous permettons de vous donner quelques éléments concernant votre projet d'arrêt au cannabis. Il existe quelques écueils qui peuvent mettre en difficulté la démarche d'arrêt.

Nombre de personnes qui arrêtent ou diminuent fortement leur consommation peuvent ressentir un "syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peuvent s'étendre sur une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Les symptômes les plus courants sont des troubles du sommeil, de l'humeur et de l'alimentation. Tout le monde ne ressent pas l'ensemble de ces symptômes et ils sont variables en durée et en intensité. Ils peuvent toutefois être un frein important à une démarche d'arrêt, notamment lorsque la personne ne comprend pas bien ce qui se passe pour elle. Pour davantage d'informations sur le syndrome de sevrage, nous vous mettons à titre d'information un lien sur notre fiche-produit sur le cannabis que vous trouverez en bas de réponse. Ces éléments sont à consulter à la rubrique "dépendance" si vous le souhaitez.

Une autre difficulté à l'arrêt peut être en lien avec la fonction que le produit peut avoir chez un individu. En effet, certaine personne utilisent le cannabis dans une recherche d'apaisement face à un stress ou un mal-être passager ou plus profond. Sans le cannabis il peut parfois être difficile de gérer ces émotions négatives du "jour au lendemain". Il faut parfois un peu de temps ou une aide extérieure pour y parvenir.

Enfin chez certaines personnes le cannabis occupe une place importante dans leur vie. L'arrêt de consommation peut laisser place à une forme de "vide" qu'il pourra être difficile à combler dans l'immédiat. Cela passe par un changement d'habitudes à mettre en place. Encore une fois, il faut parfois un peu de temps ou une aide extérieure.

Les professionnels qui exercent en Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) connaissent bien ces différents écueils et peuvent proposer un accompagnement et une aide individualisée. L'accueil est sans jugement de leur part, dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Si ce type de démarche vous semble intéressante, nous vous mettons un lien nommé "adresses utiles" vous permettant d'effectuer une recherche de CSAPA près de votre lieu de résidence.

Concernant l'usage du CBD pour l'aide au sevrage, la réponse n'est pas tranchée. En effet, certaines personnes y trouveront une forme d'apaisement qui pourra les aider. Chez d'autres, le fait d'utiliser un produit qui a "le gout et l'odeur" du cannabis sans les effets du THC pourra amener de la frustration et une envie de retourner sur leur cannabis d'avant.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez 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 de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et dimanche.

Tous nos encouragements pour votre projet d'arrêt de consommation.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Fiche sur le cannabis

Autres liens :

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