© Drogues Info Service - 30 mai 2025

Forums pour les consommateurs

Cannabis

Par Mabelleuh Posté le 11/06/2023 à 20h25

Bonsoir, je suis à mon 7 éme jour de seuvrage au cannabis et j’aurais bien aimé avoir des conseils pour tenir.

1 réponse

Moderateur - 12/06/2023 à 08h40

Bonjour Mabelleuh,

Tout d'abord je vous souhaite la bienvenue dans ce forum et bravo pour ces 7 premiers jours de sevrage !!

Est-ce que vous pouvez préciser ce que vous trouvez difficile et qui vous fait douter que vous n'allez pas tenir ?

Si vous souffrez de craving (l'envie forte d'en reprendre qui apparaît lorsqu'on arrête), voici quelques informations et conseils de base :

1) le craving c'est normal, ce n'est pas un signe de faiblesse, cela ne veut pas forcément dire que vous allez craquer. Vous pouvez être plus fort(e) que lui et voici quelques conseils qui suivent.

2) le craving ça passe normalement vite (en quelques minutes) mais cela passe d'autant plus facilement si acceptez cette envie comme étant naturelle, que vous ne vous y arrêtez pas (ne paniquez pas, ne vous focalisez pas dessus) ET que vous faites diversion en faisant immédiatement quelque chose (une activité, parfois simplement manger ou boire quelque chose). Sachez que le craving est plus intense au départ du sevrage et qu'avec le temps il va devenir moins fréquent et moins intense, même si parfois, même longtemps après, il peut ressurgir brutalement (mais en général parce qu'il y a quelque chose qui le déclenche).

3) ne vous imaginez surtout pas en train de consommer

4) au contraire imaginez les conséquences négatives pour vous du fait de reconsommer. Pour cela basez vous sur votre expérience et votre motivation à arrêter. Si vous arrêtez vous avez de bonnes raisons. Quelles sont-elles ? Faites la liste, relisez cette liste si vous doutez de vous.

5) les envies de consommer c'est aussi déclenché par certaines circonstances, certaines personnes. Dans la mesure du possible les premiers temps de votre sevrage vous devez vous couper des personnes avec qui vous consommiez, éviter les lieux de consommation, vous occuper dans les moments où vous aviez l'habitude de fumer. Et aussi, quelque chose d'assez fondamental : débarrassez-vous du cannabis que vous pourriez encore

avoir en stock et des objets liés à votre consommation. Les avoir à portée de main exaspère l'envie, crée généralement de la frustration qui ne fait qu'augmenter le risque de reconsommer.

6) Parmi les facteurs de risque de rechute il y a le stress. Ce stress il peut être propre à vous et il faut alors peut-être aller voir votre médecin pour lui en parler. Il peut aussi être déclenché par des facteurs extérieurs. Par exemple un manque de nicotine. On n'y pense pas tout le temps mais l'arrêt du cannabis peut provoquer un manque de nicotine lorsqu'on a l'habitude de le consommer avec du tabac. Ce manque de nicotine est un facteur de stress qui peut aggraver les symptômes du sevrage du cannabis. Plutôt que de fumer "plus" le conseil c'est d'aller voir son médecin ou un pharmacien ou d'appeler tabac info service (39 89) pour un rendez-vous téléphonique avec un tabacologue et prendre un substitut nicotinique adapté et ainsi d'arrêter aussi le tabac en douceur.
Il y a aussi sans doute d'autres facteurs de stress dans votre vie liés à des personnes, à votre environnement : protégez-vous en le temps de votre sevrage.

7) En parler est bien plus favorable que de garder tout pour soi. C'est pour cela que c'est très bien déjà que vous soyez venu(e) sur ce forum. Lorsque vous sentez que cela ne va pas essayez d'appeler soit un proche de confiance, soit notre ligne d'écoute Drogues info service (ou par chat). Nos écoutants vous répondent 7j/7 de 8h à 2h au téléphone ou de 14h à minuit par chat sur ce site quand il est disponible (anonyme et gratuit).

Avec ces conseils j'espère que vous trouverez votre voie pour tenir votre sevrage. Il existe d'autres conseils pour le plus long terme mais déjà dites-nous plus précisément ce qui vous préoccupe. C'est plus facile pour vous conseiller.

Bien cordialement,

le modérateur.