© Drogues Info Service - 28 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt brutal cannabis

Par MimiDada Postée le 14/11/2023 15:38

> Bonjour, fumeuse de cannabis depuis mes 13 ans jusqu'à mes 17 18 ans de façon « modérée », c'est à dire 2 à 3 joints par jours maximum. Et depuis mes 18 ans jusqu'à aujourd'hui (24 ans) de façon extrêmement problématique (10 joints par jours en moyenne voir + ou - selon ce que j'ai a faire). J'ai arrêté le cannabis depuis 4 jours d'un seul coup et je me sent très mal, j'ai énormément envie de reprendre. Je pleure, j'ai mal au ventre (vomissement), migraine, j'ai l'impression de n'avoir plus aucun plaisir enfin bref je ne sais plus quoi faire car je sais que je vais reprendre

---

Mise en ligne le 16/11/2023

Bonjour,

Tout d'abord nous tenons à saluer le fait que vous cherchiez à sortir d'une consommation qui ne vous convient plus.

La démarche d'arrêt du cannabis peut se heurter à plusieurs écueils, nous allons vous en citer 3 des plus couramment observés, et vous proposer une aide extérieure si vous vous sentez en difficulté.

Tout d'abord, nombre de consommateurs réguliers qui réduisent ou arrêtent brutalement leur consommation peuvent traverser un « syndrome de sevrage ». Il s'agit d'un ensemble de symptômes désagréables qui peuvent se manifester entre une et quatre semaines en moyenne selon les individus. Il peut se produire des troubles du sommeil, de l'appétit et de l'humeur qui sont pénibles à vivre. Il s'agit en fait de l'organisme qui se rééquilibre progressivement avec la diminution du THC en son sein. Les symptômes ne sont pas systématiques et sont variables en durée et en intensité d'une personne à l'autre. Pour davantage d'informations sur le syndrome de sevrage, nous vous invitons à consulter notre fiche produit sur le cannabis à la rubrique "dépendance", dont vous trouverez le lien en bas de réponse.

Dans un autre registre, le consommateur peut parfois se trouver en difficultés avec des "émotions négatives" en lien avec un mal-être passager ou plus profond préexistant. Ces émotions, jusque-là « masquées ou étouffées » par la consommation de cannabis peuvent remonter à la surface de manière majorée.

Enfin, il n'est pas évident de quitter une habitude de consommation qui pouvait jusque-là occuper une certaine place et il est possible de se trouver confronté à un sentiment de "vide" avec l'arrêt du produit.

Ce sont là quelques exemples de difficultés que peuvent traverser des personnes en sevrages, il peut bien-sûr en exister d'autres car les addictions sont des problématiques souvent complexes et qui dépendent de nombreux facteurs individuels.

Ces difficultés sont bien connues et accompagnées par les professionnels du champ de l'addictologie. Il est tout à fait possible de se tourner vers une aide extérieure pour traverser les difficultés du sevrage et consolider l'arrêt. Il existe en ce sens des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Si cette piste vous intéresse, vous trouverez également en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation ou pour du soutien ponctuel, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, 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 du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous notre soutien dans votre démarche d'arrêt.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suiv

---

Association Addictions France - Centre d'addictologie de Sens

43 rue du 19 mars 1962
89100 SENS

Tél : 03 86 95 10 71
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Sur rendez-vous. Lundi 9h-13h, Mardi 9h-13h/14h-18h, Mercredi et vendredi 9h-13h/14h-17h, Jeudi 9h-13h/14h-19h. Répondeur.
Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par des éducatrices spécialisées, un psychologue et une assistante sociale. Accueil sur rendez-vous. Possibilité de rendez-vous sur la semaine.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Est-il possible d'arreter seul le cannabis?