© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage canabis

Par Berlla Postée le 29/02/2024 20:29

> Je suis fumeuse régulièrement depuis 20 ans. J'ai arrêté le canabis il y a 4 jours Je n'arrête pas d'avoir des crises de larmes depuis ce matin . Est-ce normal? Je me sens très triste et j'ai peur de ne pas surmonter . Je ne me sens pas soutenu par mon.conjoint qui lui a arrêté depuis 2 mois. Comment réussir seule , ce combat ?@

Mise en ligne le 01/03/2024

Bonjour,

Vous êtes en cours de sevrage au cannabis et subissez des émotions pénibles. Vous souhaitez savoir si cela est courant. Par ailleurs, vous nous interrogez sur la possibilité de surmonter un sevrage sans aide extérieure.

Tout d’abord, nous saluons votre courage d’initier un tel changement après 20 ans de dépendance.

Les symptômes de sevrage liés au cannabis sont variables d’un individu à un autre et peuvent en effet, induire un état de tristesse, de déprime ou d’irritabilité.

Ces manifestations dépendent de plusieurs facteurs, comme l’ancienneté et la fréquence des consommations.

De plus, chaque consommation a une fonction et un rôle précis dans la vie de l’usager. Par conséquent, la perte de cette béquille peut générer de l’instabilité dans les humeurs, rendre plus vulnérable et poreux vis-à-vis des émotions. C’est une étape qui peut fragiliser la personne, mais elle est passagère.

Avant tout, il serait intéressant de cerner précisément ce que vous permettait cette consommation et quels étaient les effets que vous recherchiez.

Ensuite, il est question de bien définir quelles sont les motivations pour arrêter car elles doivent correspondre à une décision personnelle.

Les motivations peuvent découler du constat que le produit n’apporte plus les effets recherchés par le passé. Ou par exemple, lorsque la consommation génère de plus en plus d’effets indésirables (baisse de moral, inertie, perte de volonté, angoisse, etc.).

Ces constats vont faciliter la volonté d’arrêter en supportant mieux les effets du sevrage.

En revanche, initier un sevrage alors que la consommation apporte encore des effets positifs peut rendre la démarche plus laborieuse et difficile.

C’est pourquoi, il est souvent conseillé de choisir le bon moment pour l’arrêt et si possible en privilégiant un contexte qui soit le plus serein et opportun pour vous-même (pendant les congés, etc.).

Les sensations de tristesses, les pleurs, la somatisation, l’anxiété sont une conséquence du manque. Cette étape est transitoire et les émotions devraient s’apaiser au fil des jours. Le cerveau et plus largement l’organisme doivent composer avec l’absence de produit, seul le temps permet de réguler les sensations désagréables.

Nous vous transmettons un lien en bas de page, vers la fiche produit « cannabis » issue de notre « dico des drogues » pour plus d’informations sur les manifestations possibles au cours du sevrage.

Par ailleurs, lorsque décision est prise de cesser une consommation, il est vraiment important de trouver des alternatives nouvelles dans votre quotidien. L’idée étant de compenser le manque par des activités de tous ordres ayant une fonction similaire à la consommation. Ainsi, c’est le moment de créer de nouveaux rituels pour occuper vos pensées au travers d'occupations qui soient sources d’apaisement et de bien-être.

Pour vous aider dans votre démarche, vous trouverez en bas de page un lien vers une application gratuite « Stop cannabis » qui peut soutenir vos objectifs et vous donner des idées.

Enfin, si malgré vos efforts vous sentez que cet arrêt vous malmène, dans ce cas n’hésitez pas à vous faire aider.

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité d’évoquer cela avec des professionnels compétents dans les addictions. Il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d’Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion, d’arrêt ou de consolidation du sevrage.

Vous trouverez en bas de page les coordonnées d’un CSAPA dans une ville voisine de la vôtre. Si cette orientation ne convient pas vous pouvez effectuer une nouvelle recherche via notre rubrique « adresses utiles ». Il vous suffira d’y renseigner votre ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

Enfin, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, vous pouvez joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

CSAPA Le phénix

rue Lazare Carnot
hôpital de Riaumont
62800 LIEVIN

Tél : 03 21 44 81 08
Site web : csapa-lievin.ahnac.com/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Application gratuite stop cannabis