© Drogues Info Service - 7 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Aider un proche

Par JennyLy Postée le 28/04/2024 03:57

Bonjour Qui consulter pour calmer les symptômes de manque du cannabis ? Merci

---

Mise en ligne le 06/05/2024

Bonjour,

Le sevrage du cannabis est une période difficile et nous comprenons que vous cherchiez de l'aide pour faire face aux symptômes du manque.

Vous pouvez consulter des professionnels spécialisés dans l'arrêt du cannabis dans les Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces lieux proposent des consultations gratuites sur rendez-vous avec des infirmiers, des psychologues voire des médecins addictologues. Les délais pour obtenir un rendez-vous peuvent être assez longs.

Cela dit, il n'existe de pas médicament a proprement parler qui permette de diminuer les effets du sevrage. Si vous souffrez actuellement des symptômes de manque, nous vous proposons quelques pistes qui pourraient vous aider à mieux vivre cette période.

Le sevrage est souvent caractérisé par une forte anxiété, des difficultés de sommeil et d'appétit, de l'irritabilité, une transpiration plus importante.

Pour réduire ces effets, il est également important de trouver des moyens de se relaxer, ce qui peut passer par le sport ou à l'inverse, par des exercices de méditation et de respiration. Des douches chaudes peuvent également améliorer les symptômes.

D'autre part, vous pouvez expliquer vos symptômes en pharmacie pour être conseillé sur les solutions non médicamenteuses, sans ordonnance.

Si les symptômes sont trop difficiles à supporter, il est possible de consulter son médecin traitant pour obtenir un arrêt de travail.

Pour information, la durée du sevrage de cannabis peut être de 1 à 4 semaines, mais les effets les plus désagréables disparaissent déjà dès la deuxième semaine.

Si vous souhaitez discuter de votre arrêt et être soutenu dans votre sevrage, vous pouvez nous contacter directement par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est accessible de 08h à 00h du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end. C'est gratuit et anonyme.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,

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

---

Association Addictions France - CSAPA de Bordeaux

67, rue Chevalier
33000 BORDEAUX

Tél : 05 57 57 00 77
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-bordeaux/
Accueil du public : Du lundi au Vendredi de 8h30 à 19h (sauf vendredi jusqu'à 17h)
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h. Le vendredi de 8h30 à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur place ou avec le dispositif CAAN'ABUS Bordeaux : 41 rue Sainte Colombe

Voir la fiche détaillée

CEID Addictions - Centre Maurice SERISÉ

24, rue du Parlement Saint-Pierre
33000 BORDEAUX

Tél : 05 56 44 84 86
Site web : ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h
Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, sauf mercredi matin
Centre : Pour l'analyse de produits contacter le 07 50 54 48 07

Voir la fiche détaillée