© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis

Par Margaux22 Postée le 20/06/2024 10:56

> Bonjours je fait depuis peux une rechute je re fume de cannabis , prise de grosse crise d'angoisse , sentiment de ne pas s'en sortir , je recherche des témoignage sur la durée de c symptôme

---

Mise en ligne le 21/06/2024

Bonjour,

Notre site internet propose un forum de discussions pour les consommateurs. Celui-ci est accessible pour tous les internautes souhaitant évoquer et partager leurs expériences de consommation. Nous vous joignons en bas de page, le lien qui vous permettra de sélectionner les fils de discussions se rapportant au thème cannabis.

Le sevrage au cannabis, ses manifestations et sa durée, peuvent vraiment varier d'un individu à l'autre. Il peut durer d'une à plusieurs semaines en fonction de l'ancienneté et de la fréquence des consommations passées. D'autres facteurs peuvent influencer le vécu du sevrage, notamment le rapport au produit, le parcours de vie et la personnalité de l'individu.

Pour plus d'informations, vous trouverez en bas de page un lien vers notre fiche produit « cannabis ».

L'arrêt d'une consommation implique souvent une réflexion en amont.

Il est toujours utile d'identifier la fonction du produit dans le quotidien en faisant le point sur les effets recherchés. L'idée étant de mieux cerner le rapport entretenu avec la substance.

Ensuite, il est important d'envisager des stratégies nouvelles qui faciliteront l'arrêt en détournant les envies de consommation.

Les reprises de consommation après une décision d'arrêt font partie du processus de sevrage. C'est un phénomène courant qui ne remet pas forcément en question l'arrêt, au contraire. Il serait intéressant d'analyser les déclencheurs, les émotions ou les événements qui conduisent à consommer de nouveau. Ce,

dans le but de rectifier par la suite les situations à risque et de vous en prémunir. Le tout étant de ne pas abandonner vos objectifs premiers, car il ne s'agit pas d'un échec. Vous apprendrez davantage de ces expériences pour consolider au mieux vos stratégies futures.

Pour illustrer nos propos, vous trouverez en bas de page un article issu de notre site internet concernant la reprise de consommation.

Il est souvent conseillé d'imaginer de nouveaux rituels en lieu et place des consommations. Créer de nouvelles occupations, se tourner vers des activités sources de détente, de bien-être et de plaisir est très aidant.

Néanmoins, si vous estimez que malgré vos efforts, la démarche reste difficile, vous pouvez être soutenue. 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.

Pour trouver les coordonnées d'un CSAPA proche de vous, nous vous glissons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles ». Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ». N'hésitez pas à les contacter pour prendre rendez-vous.

Enfin, pour plus d'informations ou conseils, nos écoutants sont joignables tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Également par tchat 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

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- J'ai recommencé à consommer