

Vos questions / nos réponses

# Sevrage cannabis

Par [Cedric59200](#) Postée le 27/08/2024 08:04

Bonjour j'ai débuté mon sevrage il y a 2 jours et j'aimerais savoir à quoi m'attendre étant un consommateur régulier depuis plus de 10 ans (4/5 ) par jour en moyenne ./ Merci pour vos réponses

---

**Mise en ligne le 29/08/2024**

Bonjour,

A la lecture de votre message, nous nous interrogeons sur le fait que vous souhaitiez le partager avec d'autres personnes qui comme vous, ont entrepris de se libérer d'une consommation régulière de cannabis. Aussi, nous vous joignons les liens ci-dessous de nos espaces « Forum de discussions » et « Témoignages » de notre site. C'est en tant que professionnels que nous vous répondons.

La question de la durée du sevrage au cannabis varie d'une personne à l'autre, en fonction de l'utilisateur lui-même, de la fréquence de consommation, de l'origine de celle-ci, de ce qui motive cette consommation, ...

A l'arrêt de la consommation, les usagers réguliers peuvent présenter différents symptômes tels que : sentiment de mal-être, de stress, agitation, hyperactivité, irritabilité voire agressivité, sueurs froides, transpiration excessive, migraines, nausées, difficultés de concentration, tremblements, troubles du sommeil, fatigue, baisse de l'appétit. Ces symptômes comme leur intensité sont très variables d'une personne à l'autre, c'est pourquoi vous dire à quoi vous allez être confronté personnellement ne nous est pas possible.

Ces symptômes peuvent durer entre 1 à 4 semaines, passé ce délai approximatif, ils disparaissent totalement.

Nous vous joignons un lien ci-dessous. Vous retrouverez ces informations à la rubrique dépendance.

Se libérer seul d'une consommation de cannabis est possible (voir lien ci-dessous) mais si cet arrêt se révélait trop difficile, il peut alors se révéler utile de se rapprocher d'un professionnel spécialisé sur la question des addictions afin d'être aidé et soutenu dans la démarche. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous souhaitez davantage d'informations, nous sommes joignables tous les jours de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?](#)