© Drogues Info Service - 12 septembre 2025

Vos questions / nos réponses

arrêt cannabis

Par lalela Postée le 24/10/2024 13:34

> Bonjour, je suis une femme de 22ans, je fume du cannabis très régulièrement depuis mes 15ans. Il y a 3jours, j'ai décidé d'arrêter totalement de fumer du cannabis (je continu quand même les cigarettes) et je fume du CBD. Le CBD m'aide pour le goût et l'habitude. Seulement depuis hier soir des horribles effets sont arrivés : impossibilité de dormir (je m'y attendais), mais aussi de l'anxiété toute la journée, des crises de pleures, d'horrible nausée et des sueurs toutes la journée. J'ai aussi des endormissement dans les doigts et des vertiges. Le problème est que cela arrive même au travail, et étant commerciale cela pose bcp de soucis. Est ce que tous ses effets sont liés à l'arrêt ?Combien de temps cela va durer ? Que puise-je faire pour palier à ca ? Merci d'avance

---

Mise en ligne le 25/10/2024

Bonjour,

Nous comprenons bien votre inquiétude vis à vis des symptômes que vous ressentez et allons tenter de vous donner le plus d'informations possibles pour vous aider à traverser cette période de sevrage.

Lors de l'arrêt du cannabis, il est fréquent de ressentir différents effets secondaires. Des difficultés de sommeil, d'appétit, de l'anxiété, des sueurs, des nausées des sautes d'humeurs, une grande tristesse sont des exemples très courants.

Ces effets sont en général assez importants au cours de la première semaine et diminuent petit à petit dès la deuxième semaine d'arrêt. Ils ne durent généralement pas plus de quatre semaines en tout.

Nous comprenons que cela puisse être gênant dans le cadre du travail. Si besoin, vous avez la possibilité de demander un arrêt maladie à votre médécin traitant.

Il est important de bien vous hydrater, de manger régulièrement même en petite quantité. Vous pouvez pratiquez des exercices de relaxation et de respiration pour calmer l'anxiété.

Pour faciliter l'endormissement et le sommeil réparateur, vous pouvez essayer de mettre en place une routine 1h avant de vous coucher en évitant les écrans, dans un environnement avec une faible luminosité et eventuellement répandre des odeurs et de la musique qui vous plaisent et vous apaisent. Si cela n'est pas suffisant, vous pouvez en discuter avec un médecin ou en pharmacie pour avoir une aide supplémentaire.

Si vous souhaitez échanger directement avec un.e écoutant.e de notre service, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont non-surtaxés et anonymes. Le tchat est accessible depuis le site internet, du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Nous espérons avoir pu vous aidez et vous souhaitons bon courage pour la suite de ce sevrage,

Bien à vous,