© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

symptômes sevrages

Par j430 Postée le 26/01/2025 17:53

> Bonjour, j’espère que vous allez bien. J’ai 21 ans et ai consommé du cannabis pendant 4 ans et demi (entre 2 et 6joints par jour). Depuis le début de cette année 2025, j’ai entamé le sevrage cannabique et n’en souffre pas trop pour le moment. Depuis le 6 janvier, j’ai fumé qu’un seul petit joint (le 18 janvier) et me demande si le fait de rechuter une fois interrompt le processus de sevrage (si c’est comme revenir a la case départ)? Je souffre presque d’aucun symptôme, hormis les sueurs nocturnes et les réveils fréquent durant la nuit. Ma seconde question et de savoir combien de temps persistent dune part ces sueurs nocturnes et d’autre part les réveils nocturnes fréquents qui sont par ailleurs très pénibles ? Dans l’attente de votre réponse, je vous souhaite un agréable week end !!

Mise en ligne le 28/01/2025

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous vous soyez lancé dans une démarche d’arrêt d'une consommation qui ne vous convenait sans doute plus.

Pour répondre à votre question, nous allons tenter de vous amener quelques éléments d'informations sur le "syndrome de sevrage". Ce phénomène est un ensemble de symptômes qui peut s'étendre sur une période d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus.

Les symptômes que vous nous décrivez se manifestent couramment dans la période de sevrage. Très souvent, on peut également y trouver des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. Ces phénomènes ne sont pas systématiques et peuvent se montrer variables en durée et en intensité.

Pour davantage d'informations, nous vous joignons en bas de réponse notre fiche-produit sur le cannabis, le syndrome de sevrage y est davantage explicité à la rubrique "dépendance".

Le fait d'avoir eu "un craquage" ponctuel ne remet pas à zéro votre démarche de sevrage, cependant cela peut chez certaines personnes réactiver l'envie de consommer de manière régulière.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation ou si vous vous sentez en difficulté dans votre démarche, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche d’arrêt.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis