© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis et tabac

Par Ninvoi92 Postée le 21/02/2025 17:46

Bonjour à tous, Voilà je voulais vous exprimer l'expérience que je vis actuellement. 4 mois que j'ai arrêté le cannabis et 2 mois que j'ai arrêté le tabac. J'ai commencé le cannabis à mes 19 ans et j'en ai aujourd'hui 33ans. Jusque la tout vas bien, les premières semaines ont été compliquées mais je savais à quoi m'attendre (transpiration nocturne, manque, irritabilité,etc...) car j'avais déjà arrêté à plusieurs reprises (des pauses). Mais aujourd'hui à partir de 4 mois d'arrêt, je me sent stresser, anxieux et j'ai l'impression d'être dans un état de fatigue avec des variations journalières. J'ai des problèmes de sommeil, avec parfois des sueurs nocturnes, la bouche sèche, ... j'ai une gingivite qui dure depuis 4 semaines, j'ai eu une percleche à la levre,... des signes que le corps est fatigué. Je voulais savoir si certaines personnes ont déjà eu ces symptomes... j'ai été consulter, faire des tests sanguins, urinaire, selles ... et rien à signaler. Ça me rend fou car je devient parano et psychologiquement tres faible. Je faisais de sport et depuis 2 semaines j'ai arrêté (car plus d'énergie et les muscles affaiblis). J'ai vraiment l'impression que ce sevrage est peut être plus compliqué que prévu car j'ai un contre coup, la fumette me permettait de faciliter mon sommeil, de faciliter certains moments de la vie et surtout de procrastiner... aujourd'hui je dois faire face à certaines choses de la vie et pense être hypersensible. In peut m'arriver de bailler à longueur de journée au travail ce qui est parfois pas évident à gérer car je donne une impression de personne fatiguée. Je pense aller voir un psy car c'est ce qu'on me dit de faire. J'espère pouvoir finir de remporter ce combat contre cette adduction. Merci pour vos retours et expériences...

Mise en ligne le 25/02/2025

Bonjour,

La formulation de votre question nous laisse à penser que vous cherchiez peut-être à échanger avec d'autres internautes. Si tel est le cas, nous vous transmettons en bas de réponse un lien vers nos forums où vous pourrez poster votre question et témoignage.

Le syndrome de sevrage au cannabis est un ensemble de symptômes qui s'étend en moyenne selon les individus sur une durée d'une à quatre semaines. Cela correspond bien à ce que vous décrivez en début de question et il est fortement probable que vous soyez sorti de cette période de sevrage.

Il n'est cependant pas rare lors de l'arrêt du cannabis que certaines émotions qui étaient "étouffées" par le produit puisse ressurgir temporairement de manière majorée. La consommation de cannabis, chez nombre de personnes, revêt également une fonction telle que l'aide au sommeil, une recherche d'apaisement vis à vis d'un mal-être temporaire ou plus profond....

Au-delà de la période de sevrage en tant que telle que vous avez passé, la perte de la fonction du produit et les émotions qui ressurgissent peuvent fragiliser la consolidation de l'arrêt. Il peut être adapté dans ces cas de se tourner vers un soutien extérieur en addictologie.

Les professionnels connaissent bien les difficultés liées à l'arrêt que vous nous décrivez et peuvent vous aider. Il est possible en ce sens de vous tourner vers des structures nommées Centres de Soin d'accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Si cette possibilité vous intéresse, nous vous joignons en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez 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.

En vous souhaitant retrouver un mieux-être.

Bien cordialement.

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

---

Csapa des Pays de Morlaix : Consultation de proximité : Landivisiau

Place Jeanne d'Arc
Espace Yves Queguiner
29400 LANDIVISIAU

Tél : 02 98 62 64 02
Site web : www.ch-morlaix.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h-17h00 (sans interruption)
Accueil du public : Sur rendez-vous : Mercredi de 11h00 à 18h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service