© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis

Par Nigie Postée le 03/03/2025 09:04

> Bonjour, C'est mon 10eme jours sans fumer de cannabis, j'ai eu plusieurs nuits de suée nocturne plus ou moins intense avec des "rêves" chelou, j'ai eu 2 nuits sans trop transpirer mais cette nuit a été horrible (pyjama et draps trempés) et ce matin j'ai l'impression d'avoir de la fièvre, est ce que c'est normal que certaine nuit soit plus "calme" que d'autre ? Est ce un genre de rechute ? Un ami fumeur est venu ce week end est ce que juste en respirant sa fumé,involontairement bien-sûr, mon corps peut ressentir un manque ? (je ne veux pas du tout re-fumé et je ne cherchais pas du tout a inhaler sa fumer) Désolé du pavé, j'espère avoir réussi à me faire comprendre Merci

---

Mise en ligne le 07/03/2025

Bonjour,

Nous vous présentons nos excuses pour le délai de réponse.

Nous avons bien compris votre message et la situation dans laquelle vous êtes confronté à un syndrome de sevrage suite à l’arrêt du cannabis.

A l’arrêt de la consommation, les usagers réguliers peuvent présenter ses symptômes pendant une période de 1 à 4 semaines

Ces symptômes et leur intensité sont variables d’une personne à l’autre, mais plus l’usage était régulier, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre.

Parmi ces symptômes, on observe effectivement les sueurs froides, une transpiration excessive, des troubles du sommeil (difficultés à s’endormir, réveils nocturnes, cauchemars, rêves intenses), de la fatigue. Peuvent venir s’ajouter un sentiment de mal-être, de stress, une agitation, hyperactivité, irritabilité voire agressivité ; parfois des migraines, des nausées, une baisse de l’appétit ; des difficultés de concentration, des tremblements.

Nous vous joignons ci-dessous le lien de la fiche « Cannabis » extrait de notre « dico des drogues ». Vous pourrez y retrouver ces informations à la rubrique « dépendance ».

Ces symptômes peuvent varier en fonction de l'état psychique de l'usager et son métabolisme. Il nous est difficile de vous dire si l'inhalation passive de la fumée générée par la consommation de cannabis de votre ami est responsable des effets ressentis.

Nous vous encourageons à ne pas vous démobiliser afin d'atteindre votre objectif en gardant à l'esprit que ces symptômes vont s'atténuer progressivement pour disparaître complètement et vous rendre votre liberté.

Si vous souhaitez bénéficier d'un soutien ponctuel, il est possible de nous joindre de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis