© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage

Par Mastos Postée le 25/04/2025 17:58

> Bonjour Ça fait 1 semaine aujourd'hui que je ne fume plus de shit ou même une simple cigarette J'ai lu tous vos commentaires qui me sont plutôt rassurant pour moi car je retrouve tous les symptômes du sevrage Mais j'ai une question qui m'interpelle personne ne parle de l'agressivité cela fait + de 20 ans que je fume et je n'ai jamais été aussi agressif depuis que j'ai arrêté envers ma famille, ma femme et mes 2 filles ce qui me chagrine le plus. J'ai l'impression de peter un câble et je ne veux pas faire subir ça à mes filles car malheureusement je leur laisse aucune chance et même pour une petite broutille j'en fais une montagne Le plus dérangeant pour moi c'est mon comportement car bien sûr après mes colères j'ai beaucoup de chagrin si quelqu'un a une explication je suis intéressé Merci à vous tous

---

Mise en ligne le 29/04/2025

Bonjour,

Nous tenons à saluer votre démarche d'arrêt du cannabis et du tabac. Malgré les difficultés ressenties, vous pouvez vraiment être fier de ce que vous entreprenez.

Effectivement, l'agressivité fait partie des symptômes de sevrage que l'on peut rencontrer à l'arrêt du cannabis. Elle peut être majorée par le sevrage au tabac. C'est tout à fait normal, et ce n'est que temporaire. Petit à petit, vous allez vous sentir mieux.

Si vous le souhaitez, il est possible de recourir à des substituts nicotiniques pour limiter les effets de l'arrêt du tabac. N'hésitez pas à en parler en pharmarcie ou à votre médecin généraliste si vous en avez un.

Les symptômes de sevrage peuvent durer entre 1 et 4 semaines, mais pas de la même intensité (heureusement). En général, au bout de deux semaines, les troubles de l'humeur et du sommeil s'apaisent. Il est possible d'en avoir de nouveau quelques temps après, mais là encore ce n'est que passager.

Nous comprenons que vous soyez affecté par les répercussions sur votre vie de famille. Nous vous encourageons à en discuter avec votre femme et vos filles. Elles pourront comprendre que vous traversez une phase compliquée, mais transitoire. Nous ne doutons pas qu'elles seront également touchées par vos excuses,

et par le fait que vous entreprenez cet arrêt du tabac (et du cannabis, mais il peut être difficile d'en parler à ses enfants) et pour être auprès d'elles en meilleure santé.

Nous espérons avoir pu vous rassurer.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite de votre arrêt.

Bien cordialement.