© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage de cannabis

Par Francis87 Postée le 28/05/2025 17:08

> Bonjours ! Cela fait 8 jours que j'ai arrêté de fumer ! J'ai commencé progressivement jusqu'à arrêté d'un coups , car j'ai ressenti un jours une forte gêne au niveau du plexus solaire et un emballement du rythme cardiaque et une sensation de faim extrême après avoir fumé ce qui étai mon dernier joints ! Je prends du mopral et du gaviscon pour me soulager mais je n'ai pas l'impression que cela est un réel impacte ! Deplus cela m'empêche de dormir la nuit . Est-ce que c'est normal ? J'ai perdu bcp de poids et cela renforce mon inquiétude car quand j'essaie de manger ça me fait mal au ventre ! Comme si quelqu'un appuyez sur mon plexus une fois les aliments ingérer! Que faire? Est-ce grave ? J'ai suis aller à l'hôpital ils m'ont seulement fait une prise de sang ! Comment se sortir de cela ?

Mise en ligne le 31/05/2025

Bonjour,

Nous félicitons votre décision d’arrêt du cannabis et encourageons vos efforts pour la suite de votre démarche.

Nous comprenons bien l’inconfort et l’inquiétude que vous ressentez face à vos symptômes. Vous avez eu raison de consulter pour éliminer toutes causes médicales.

En revanche, si les résultats de vos examens ne révèlent aucune particularité, c’est qu’il s’agit sans doute de manifestations liées au sevrage de cannabis.

L’arrêt des consommations peut générer des effets désagréables et d’intensité variable d’un individu à un autre. La perte d’appétit, les maux de ventre, l’anxiété, la fatigue, les maux de tête, etc. sont possibles au cours d’un sevrage. La plupart du temps, ils diminuent en intensité jusqu'à disparatre dans les semaines qui suivent l'arrêt.

Pour plus d’informations sur les manifestations en lien avec la dépendance, nous vous joignons en bas de page un lien vers notre fiche « cannabis ».

Le sevrage est une étape qui peut fragiliser le consommateur du point de vue de l’anxiété favorisant un phénomène de somatisation. Seul le temps peut diminuer ces sensations mais parfois il importe de consulter son médecin ou un spécialiste en addictologie pour accompagner la démarche dans les meilleures conditions.

Dans les jours à venir, si vous n'observez pas d'amélioration et que cela entrave votre souhait d’arrêt, dans ce cas nous vous encourageons à solliciter un professionnel de soin.

Sachez que vous pouvez bénéficier de consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans un service de soins qui traite des dépendances. Il s’agit des Centre de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où médecin addictologue, psychologue et infirmier apportent soutien et aide personnalisés au travers de consultations régulières.

Si cette perspective vous intéresse, vous trouverez en bas de page deux orientations possibles dans votre ville. Il vous suffira de les contacter pour obtenir un rendez-vous.

En attendant, nous vous conseillons de prendre le temps nécessaire pour vous reposer. Il est important de respecter une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation et hydratation). Votre organisme réagit à l’arrêt des consommations et il va se réguler dans les jours ou semaines qui viennent. Tentez de prendre soin de vous au travers d’activités apaisantes et relaxantes. Le fait d’occuper son esprit avec des occupations plaisantes, limitera les sensations désagréables et permettra de mieux tolérer cette étape.

Enfin, si vous souhaitez vous entretenir avec un écoutant pour des conseils ou du soutien, nous sommes accessibles 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h. Egalement par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

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

---

Association Addictions France -CSAPA de Paris (12eme) Nation

61 boulevard de Picpus
75012 PARIS

Tél : 01 53 44 01 40
Site web : www.addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-12em
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au jeudi de 9h-13h et de 14h-18h et vendredi de 9h-13h et de 14h-16h

Voir la fiche détaillée

CSAPA La Corde Raide

6, place Rutebeuf
75012 PARIS

Tél : 01 43 42 53 00
Site web : www.udsm-asso.fr/les-structures-adultes
Secrétariat : Lundi: 9h-17h30 - Mardi: 9h-18h - Mercredi: 13h-20h - Jeudi de 9h-19h00 - Vendredi de 9h-13h.
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur place et sur rendez-vous avec/sans entourage. Permanence au Quartier Jeunes (4 place du Louvre 75012 Paris): le mercredi une fois par mois, l'après-midi, destiné aux personnes entre 15 à 30 ans : sans rendez-vous.
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés. L'unité est ouverte: lundi 8h45-13h et de 14h-16h30- mardi de 10h45-13h et de 14h-16h30- mercredi 14h-17h30- Jeudi de 11h15-13h et de 14h-18h et Vendredi de 9h à 12h30.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis