© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Arrêt du Thc après 30 ans de consommation

Par Maryse Postée le 09/06/2025 07:18

> Bonjour Le 15 juin 2025 cela fera 3 mois d'arrêt de cannabis. Après 30 ans à fumer que des joints . C'est dur j'ai envie de pleurer j'ai mal de partout et je suis si fatiguée...j'ai des idées noires alors que rien ne pourrait être meilleur dans ma vie. J'en peux plus c'est dur???? Je sais plus quoi faire ! J'ai limite de ne pas être entendu pourquoi cette fatigue et ce mal de tête ? Pourquoi ? Je suis dépassée tellement fatiguée !

Mise en ligne le 16/06/2025

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à nous excusez pour le délai de réponse.

Nous comprenons bien que la période que vous traversez soit très difficile. Un sevrage est toujours un moment éprouvant et peut-être d'autant plus compliqué quand la consommation a duré longtemps. La fatigue, l'humeur dépressive, les maux de tête sont des symptômes fréquents du sevrage du cannabis.

La durée du sevrage est variable d'une personne à l'autre mais lorsque ces symptômes sont uniquement liés à l'arrêt du produit, ils finissent toujours par diminuer puis disparaître. Nous espérons que vous vous sentez déjà mieux aujourd'hui.

Arrêter un produit que l'on a consommé pendant trente ans est courageux et demande à l'organisme de se réadapter en profondeur. Cela peut-être très déstabilisant et parfois nécessiter un soutien ou un accompagnement pour surmonter ce changement.

Si vous souhaitez échanger directement avec un écoutant de notre service, vous pouvez nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13, tous les jours de 08h à 02h. Les appels sont anonymes et non surtaxés. Le tchat est accessible du lundi au vendredi de 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h.

Il existe également des lieux d'accompagnement spécialisés en addictologie, les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces lieux sont gratuits et proposent des consultations individuelles, confidentielles. Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons les coordonnées d'un CSAPA à proximité.

Nous espérons avoir pu vous aider et vous souhaitons une bonne fin de journée,

Bien cordialement,

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

---