

Vos questions / nos réponses

# Arrêt cannabis

Par [Malik1000](#) Postée le 24/09/2025 21:07

Salut ça fait 3 jours que j'ai totalement arrêter la cigarette et le cannabis, mais je suis toute la journée sur les nerfs combien de temps faut il pour que le manque passe ?

---

**Mise en ligne le 26/09/2025**

Bonjour,

Nous comprenons la situation dans laquelle vous êtes. En effet, à l'arrêt de la consommation de cannabis, les usagers peuvent présenter des symptômes de sevrage. Aussi bien la durée que l'intensité de ces symptômes sont variables d'une personne à l'autre. De manière générale, ces symptômes peuvent être ressentis sur une période de 1 à 4 semaines, avec une diminution progressive de l'intensité au fil des jours.

Vous vous sentez « sur les nerfs », en effet le stress, l'agitation ou l'irritabilité sont des symptômes fréquemment rapportés lors de l'arrêt du cannabis. Ceci est temporaire, votre nervosité devrait s'atténuer au fil des jours, sans pour autant pouvoir vous dire précisément quand puisqu'il n'existe pas de délais exact pouvant s'appliquer à tous. Il est important que vous ayez des alternatives pour vous apaiser, des activités que vous aimez, des occupations qui vous changent les idées.

Par ailleurs il est important de repérer que ce n'est pas toujours l'action directe du sevrage en soi qui provoque cette nervosité, mais cela peut être le fait d'une anxiété par exemple qui était jusque là masquée ou réduite par l'effet dépressif du cannabis.

Cette nervosité peut également être majorée par le sevrage du tabac. Si vous le souhaitez il existe des substituts nicotiniques qui peuvent vous aider dans l'arrêt du tabac, n'hésitez pas à en parler avec un pharmacien ou votre médecin traitant si vous en avez un.

Pour vous aider dans ces arrêts, nous joignons en bas de ce message, un lien vers le « Petit guide à l'arrêt du cannabis », vous y trouverez des renseignements et des conseils.

Si ce sevrage que vous entreprenez s'avère difficile, sachez que vous pouvez vous faire aider par des professionnels. Il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui peuvent vous accueillir sur rendez-vous, de manière confidentielle et gratuite. Une équipe spécialisée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...) peut vous accompagner et vous soutenir pour consolider votre arrêt.

Egalement, si vous avez besoin d'être soutenu dans un moment difficile de votre sevrage, n'hésitez pas à joindre nos écoutants. Ils sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend.

Avec tout notre soutien dans votre démarche d'arrêt.

---

#### **En savoir plus :**

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)