Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis

Par Ansozo Postée le 26/10/2025 21:09

> Bonjour je suis un fumeuse de cannabis depuis 25 ans a raison de 10g par semaine. Je n'ai arrête que pendant ma grossesse mais jamais je n'ai passé une journée sans fumer a part a ce moment. Je viens de partir en voyage avec mes parents en avion donc par la force des choses je n'ai pas fumé pendant une semaine. En rentrant j'avais dans l'idée de reprendre mais en fait je souhaite continuer mon sevrage. Je ne me sens pas trop mal mais j'y pense sans cesse et quand vient l'heure de dormir j'ai bcp bcp de mal .... Bcp plus qu'en vacances.... Un traitement pourrait il m'aider?? Sans pour autant remplacer cette addiction par une autre? Merci pour vos retours

---

Mise en ligne le 05/11/2025

Bonjour,

Nous espérons que votre sevrage avance dans le sens que vous souhaitez.

Nous allons essayer de vous fournir quelques repères et informations sur le phénomène nommé "syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes désagréables qui peuvent s'étendre sur une durée d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus.

Les symptômes les plus courants sont des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. Ils ne sont pas systématiques et sont variables en durée et en intensité. Le syndrome de sevrage peut être une étape difficile à traverser et parfois favoriser la rechute, notamment chez les personnes qui ne comprennent pas ce qu'ils sont en train de traverser.

Pour davantage d'information sur ce phénomène, nous vous joignons en bas de réponse un lien vers notre fiche-produit sur le cannabis. Le syndrome de sevrage y est explicité au chapitre "dépendance".

En fonction des symptômes, certaines personnes se tournent vers leur généraliste pour un traitement ponctuel de type anxiolytique. Il est également possible de demander des conseils individuels auprès de professionnels du champ de l'addictologie. Dans ce sens il est possible de prendre rendez-vous dans des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et non payant (pris en charge par la Sécurité Sociale). Les équipes des CSAPA sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Ils pourront vous proposer des conseils individualisés pour traverser cette phase de sevrage et une aide pour consolider l'arrêt.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tout notre soutien pour votre démarche,

Bien cordialement.

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

---

CSAPA du Centre Hospitalier de Douai

37 Rue Victor Gallois
59500 DOUAI

Tél : 03 27 94 77 30
Site web : www.ch-douai.fr/service/addictologie/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous au CSAPA de Douai. Le mercredi après-midi 13h30-16h30
Substitution : Distribution de méthadone les matins du lundi au vendredi de 8h30 à 10h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis