© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Sevrage canabis

Par Jeremy Postée le 10/11/2025 18:19

> Bonjour je suis en sevrage de canabis depuis 4 jours j vais avoir 16ans avant l arrêt rien d anormale depuis l arrêt je sens que jsuis fatiguée, jgalere a respirer, tremblement, sueur froide , fatigue , cela me perturbe me fait peur stresser ... J aimerait avoir une réponse svp merci ????

Mise en ligne le 19/11/2025

Bonjour,

Nous saluons votre démarche de vous séparer d'une consommation qui ne vous convenait probablement plus.

Beaucoup de consommateurs réguliers de cannabis qui arrêtent ou diminuent fortement leur consommation peuvent traverser un 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.

Durant cette période il est courant de traverser des troubles du sommeil, de l'humeur ou de l'appétit. Pour davantage d'information sur le syndrome de sevrage, vous trouverez en bas de réponse un lien vers notre fiche sur le cannabis. Les symptômes du syndrome de sevrage sont expliqués à la rubrique "dépendance". Vous pourrez voir que certains des symptômes que vous nous citez y figurent. Les symptômes sont variables en durée et en intensité selon les personnes et ne sont pas systématiques.

Si vous êtes en difficulté avec votre sevrage, vous pouvez trouver du soutien et de l'aide auprès de professionnels du champ de l'addictologie. Il existe des Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) qui peuvent vous accompagner et vous donner des conseils pour réduire votre inconfort. Il s'agit de rendez-vous gratuits, confidentiels et ni parents ou autres adultes de votre entourage sont prévenus de vos consultations.

Nous vous joignons également en bas de réponse un lien vers un article qui présente les CJC, ainsi que des coordonnées près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez du soutien ponctuel ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à 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 tous nos encouragements dans votre démarche d'arrêt.

Bien cordialement.

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

---

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)