

Vos questions / nos réponses

## sevrage thc

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/01/2026 22:07

Bonjour je suis un fumeur quotidien depuis 10 ans et je viens d'arrêter depuis 4j mais la j ai tres envie mon cerveau me dit d'en fumer un petit que faire j ai envie de fumer mais pas envie en meme je suis perdu je transpire que faire

---

### Mise en ligne le 21/01/2026

Bonjour,

En raison d'un grand nombre de sollicitations, nous vous prions de nous excuser pour le délai de réponse.

Vous nous dites être fumeur quotidien depuis 10 ans sans nous précisez ce que vous fumez. Nous vous répondons en supposant qu'il s'agit de cannabis ou d'une autre drogue. S'il s'agit de tabac, nous vous orientons vers le service qui y est dédié « Tabac Info Service » dont vous trouverez le lien vers leur site ci-dessous.

Une addiction en général se manifeste par une perte de contrôle des consommations qui peut parfois coexister avec une envie de contrôler ou de ne plus consommer. Cela peut parfois être déroutant et donner l'impression à la personne d'envies contradictoires comme vous en témoignez : « arrêter et continuer ».

L'envie de consommer est particulièrement présente lors des premiers temps de l'arrêt.

L'arrêt peut également s'accompagner de troubles physiques ou psychiques lié au manque. Il peut s'agir de trouble du sommeil, d'une irritabilité, une fatigue, des troubles digestifs, de transpiration excessive par exemple.

Ces symptômes ne sont pas systématiquement tous présents et peuvent durer dans le cas de l'arrêt du cannabis de quelques jours à 4 semaines en s'estompant progressivement.

L'envie persistante de consommer est la manifestation de la dépendance psychologique. Elle peut nécessiter de faire un travail plus précis pour comprendre comment la surmonter et pourquoi elle est présente.

En effet, une dépendance ne dépend pas seulement de l'intensité du produit psychoactif, elle dépend aussi d'une sorte de fragilité de la personne qui lui donne envie de fuir des ressentis, un stress, des soucis, ou des angoisses.

Parfois l'accompagnement d'un psychologue peut être nécessaire pour répondre à cette dépendance psychologique, afin d'en sortir.

Il existe des centres de soins en addictologie qui proposent un suivi auprès d'un médecin, psychologue et travailleur social. Les consultations sont individuelles, gratuites et confidentielles.

Nous vous proposons des adresses de ces centres proches de chez vous ci-dessous.

Vous pouvez également contacter directement nos écoutants pour un soutien ponctuel ou si vous souhaitez aborder votre situation de manière plus précise.

Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Nous répondons par tchat depuis notre site, de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Bien à vous

---

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

- [Tabac info service](#)
- [Centres de soins en addictologie proche de Saint-Egreve](#)