

Vos questions / nos réponses

# Sevrage progressif

Par [Joalca](#) Postée le 16/02/2026 11:25

Bonjour , j'ai 45 ans j'ai commencé le cannabis en 2020 suite a une tumeur au cerveau pour m'aider pendant la chimio ça etait efficace. Probleme aujourd'hui j'aimerais arreté je fume environ 1 a 2 joint par jours , tentative de 3 jours sans consommé , j'ai eu des insomnies est il mieux dans mon cas de reduire genre 1 jours sur 2 ou 3 de fumer puis ralentir ou passer au cbd progressivement jusqu'a l'arret totale? Merci de vos temoignage et avis..

---

**Mise en ligne le 19/02/2026**

Bonjour,

L'arrêt de consommations régulières de cannabis peut être à l'origine de diverses manifestations symptomatiques dont des troubles du sommeil effectivement. Ces symptômes, s'ils sont strictement liés à l'arrêt, vont en diminuant progressivement jusqu'à disparaître. Difficile de dire en revanche combien de temps cela peut durer, cela dépend des personnes.

Nous comprenons que vous cherchiez un moyen d'atteindre votre objectif avec le moins de désagréments possibles. Un sevrage progressif pourrait être une solution, certaines personnes utilisent effectivement du CBD temporairement. Il n'y a qu'en testant différents moyens que vous vous rendrez compte de la méthode qui vous convient le mieux. Ce qui vaut pour une personne ne vaut pas pour l'autre.

Pour autant et si c'est important pour vous de recueillir des avis et témoignages, nous vous laissons le soin de poster votre message dans la rubrique des « Forums de discussion ». L'entraide est une source de soutien indéniable et non négligeable.

A toutes fins utiles, nous vous joignons également les contacts de centres de soins en addictologie dans le cas où vous souhaitiez prendre conseil et/ou être accompagné dans votre démarche par des professionnels. Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si besoin de revenir vers nous, nous sommes à votre disposition bien sûr. Nos écouteurs et écouteuses sont joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Bien à vous.

---

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

---

### **[CHA - consultations hospitalières d'addictologie](#)**

130, avenue Louis Herbeaux  
Centre Hospitalier Général de Dunkerque  
**59385 DUNKERQUE**

**Tél :** 03 28 28 56 72

**Site web :** <https://www.ch-dunkerque.fr>

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA Esquisse \(association Michel\)](#)**

3, rue de Furnes  
**59140 DUNKERQUE**

**Tél :** 03 28 59 15 79

**Site web :** [www.associationmichel.fr](http://www.associationmichel.fr)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h

**Substitution :** Délivrance le matin de 9h-12h30 les lundi / mardi / mercredi (1 sur 2) - 10h-12h30 les jeudi et vendredi

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA Au fil de l'eau](#)**

7, rue de Liège  
**59385 DUNKERQUE**

**Tél :** 03 28 28 58 37

**Site web :** <https://www.ch-dunkerque.fr/>

**Accueil du public :** Tous les jours 9h-17h

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- ["Les forums de discussion"](#)