

Vos questions / nos réponses

## Arrêt tabac et cannabis après plus de 30 ans

Par [Sequane78](#) Postée le 19/02/2026 15:57

Désolée pour le pavé. Je viens d'arrêter de fumer il y a une dizaine de jours ( tabac) et comme je fumais du canna avec du tabac j'ai décidé de prendre mon courage à 2 mains et d'arrêter aussi les joints. Je fumais beaucoup ( 10 cigarettes + 10/15 joints) et à force d'entendre mes proches s'inquiéter de ma santé (j'ai quand même 47 ans le mois prochain ) je me suis motivée. Avec hypnose et laser sur 3 sessions, je n'ai pas fumé de nicotine depuis et juste un tout petit peu de Cannabis mélangé à des feuilles de framboisiers, ce qui n'a pratiquement aucun intérêt, ça ne me fait rien. Aujourd'hui, je sors des urgences avec la tension à 18 et une boule au plexus depuis 3 jours qui ne disparaît pas ( ni avec un relaxant musculaire, méditation, tisane....) .j'ai aussi des rots...sans rien boire de gazeux...alternance entre bouffées de chaleur et sueurs froides...je ne sais plus quoi faire. Je lis que certaines personnes peuvent avoir des syndromes d'abstinence après des mois ????? Help! Si ça continue je vais rechuter, au moins pour les joints parce que ça me gâche la vie, sans parler de l'apathie, du manque d'appétit ...mais ça je gère, c est la douleur physique qui me casse en deux . Je suis tombée sur ce site qui me fait le sentir moins seule. Merci de vos témoignages, conseils ... Bon courage à tous/tes.

---

**Mise en ligne le 25/02/2026**

Bonjour,

Nous saluons votre démarche de vous séparer de consommations qui ne vous convenaient sans doute plus.

Si vous souhaitiez échanger avec d'autres internautes sur votre situation, vous pouvez poster votre texte sur nos forums dont vous trouverez le lien en bas de réponse.

Dans le cadre de cet espace question/réponse, c'est un écoutant du dispositif Drogues Info Service qui va vous répondre.

Nous allons tenter de vous amener quelques éléments d'éclairage sur ce que vous nous dites traverser. Chez de nombreux consommateurs réguliers de cannabis, l'arrêt ou la forte diminution peut entraîner un "syndrome de sevrage".

Il s'agit d'un ensemble de symptômes désagréables pouvant s'étendre sur une durée d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Les principaux symptômes sont des troubles du sommeil, de l'appétit et de l'humeur. Ces symptômes ne sont pas systématiques et sont variables en durée et en intensité.

Les sueurs froides font partie de ces symptômes. Vous pouvez les retrouver sur notre fiche-produit sur le cannabis, à la rubrique "dépendance", dont vous trouverez également le lien en bas de réponse.

L'arrêt du cannabis peut également faire remonter de l'anxiété ou un mal-être qui étaient jusque-là étouffés par les consommations.

Il nous est difficile de vous éclairer sur les autres symptômes que vous nous citez, vous avez bien fait de contacter les urgences.

Il vous est possible de vous tourner vers des professionnels du champ de l'addictologie afin d'essayer de mieux comprendre ce que vous traversez. Si cette piste vous intéresse, vous pouvez prendre rdv pour une consultation dans des structures nommées Centres de Soins 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 de CSAPA sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Si cette piste vous intéresse vous pouvez effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique à partir de notre lien "adresses utiles".

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.

En vous souhaitant une amélioration et de cheminer vers un mieux-être.

Bien cordialement.

---

### **En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Fiche sur le cannabis](#)

### **Autres liens :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)