Vos questions / nos réponses

Combien temps dure le sevrage du cannabis

Par Malik1000 Postée le 27/03/2026 19:21

> Combien temps dure le sevrage du cannabis ? Ça fait 4 jours que j’ai areter totalement mais je reste enfermé chez moi par crainte des tentation de l’extérieur

---

Mise en ligne le 31/03/2026

Bonjour,

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

L'arrêt ou la forte diminution des consommations de cannabis peuvent demander un soutien extérieur pour maximiser les chances de réussite, nous vous proposerons des pistes dans ce sens plus avant dans notre réponse.

Pour répondre à votre question, il est courant qu'un consommateur en phase d'arrêt puisse traverser un "syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peuvent s'étendre sur une période 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. Ces troubles ne sont pas systématiques et peuvent être variables en durée et en intensité. 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".

Si le syndrome de sevrage peut être un facteur de rechute, le consommateur en sevrage peut se retrouver confronté à d'autres difficultés.

Si le cannabis avait par exemple pour fonction une recherche d'apaisement vis à vis d'un mal-être passager où plus profond, il est possible que les émotions jusqu'ici "étouffées" par le produit puissent remonter à la surface de manière majorée.

Il est aussi possible de ressentir un sentiment de "vide" lorsque les consommations prenaient une certaine place dans le quotidien. Il est alors important de mettre en place progressivement de nouvelles habitudes qui puissent vous apaiser et vous faire du bien.

Nous comprenons avec les éléments que vous nous donnez que c'est un moment difficile pour vous. Comme nous l'évoquions il pourrait être très positif et aidant pour vous de vous tourner vers un soutien extérieur.

Il existe notamment des professionnels du champ de l'addictologie qui peuvent vous accompagner dans le sevrage et sa consolidation. Ils exercent 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 de CSAPA sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Ils connaissent bien les difficultés nommées plus haut et peuvent vous proposer du soutien et des réponses individualisées à votre situation.

Si cette piste vous intéresse, vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Nous vous proposons également un lien qui vous présente notre nouvelle application pour smartphone IOS ou Android "Jeanne". Il s'agit d'un coaching virtuel gratuit sur 35 jours qui peut vous encourager, vous soutenir et vous conseiller au quotidien dans votre démarche.

Enfin, pour du soutien ponctuel ou pour 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 suivantes

---

CSAPA LYON Presqu’île - Association Addictions France 69

22 rue Seguin
69002 LYON

Tél : 04 72 65 06 00
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h Vendredi de 13h30 à 16h30 - possibilité de laisser un message sur le répondeur
Accueil du public : Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h - (19h pour certains jours) Vendredi de 13h30 à 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h - (19h pour certains jours) Vendredi de 13h30 à 16h30
Service de prévention : prevention.aura69@addictions-france.org

Voir la fiche détaillée

Service Universitaire d'Addictologie de Lyon - SUAL - Centre Hospitalier Edouard Herriot

5, place d'Arsonval
SUAL HEH - Pavillon K
69003 LYON

Tél : 04 72 11 78 52
Site web : www.chu-lyon.fr/fr/drogue-et-addictions
Secrétariat : Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi et vendredi de 9h à 12h30
Accueil du public : Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 - Mardi et vendredi de 9h à 12h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Jeanne présentation sur le site DIS