

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis.

Par [Juju76](#) Postée le 30/08/2026 06:20

Bonjour, Salut, je m'appelle Julien j'ai 39 ans. Je fumais depuis mes 15ans. Environ 10 joints par jours. J'ai du arrêter car pris au volant positif (un mal pour un bien). Aujourd'hui, ce sera le premier vrai jour sans... J'ai terminer le dernier cette nuit, j'ai craqué. Quoi qu'il en soit aujourd'hui je n'ai plus rien et je ne m'en ré fournirais pas... Je sais déjà que cela va être hyper difficile. J'avais déjà essayé d'arrêté plusieurs fois ses dernières années, sa's succès. J'ai fini en dépression, complètement irritable ect... Je ressens déjà les effets du manque... J'espère être assez fort... Le pire c'est que j'ai une vie plutôt heureuse. Un bon job dans le nucléaire, une belle maison en campagne une vie de famille géniale. Mais tout tourne toujours autour de la conso. Chaque jours j'attends juste de pouvoir m'isoler dans ma serre ou potager pour consommer tranquille. Désolé pour ce pavé deconstruit, sûrement mal écrit, j'ai un peu le cerveau dans les chaussettes....

Mise en ligne le 03/09/2026

Bonjour à vous,

Vous avez pris une décision importante et nous comprenons bien les différentes pensées, les différents sentiments qui vous traversent aujourd'hui et vous ont conduit à nous écrire.

L'arrêt du cannabis peut entrainer des symptômes de sevrage durant les premières semaines sans consommation. Les plus fréquents sont les difficultés de sommeil et d'appétit, une transpiration excessive; de la fatigue, de l'irritabilité et de l'anxiété. Une humeur triste voire dépressive est aussi fréquente. Cela semble correspondre à ce que vous avez déjà ressenti lors de votre arrêt précédent.

D'autre part, arrêter une consommation ce n'est pas uniquement arrêter un produit. C'est aussi réapprendre à faire sans, à se découvrir ou se redécouvrir différemment, apprendre à prendre du plaisir dans des choses nouvelles. Cela demande de se séparer du produit mais également du lien que l'on entretien avec le produit.

Cette période correspond donc à un deuil et il est normal de l'appréhender. C'est d'ailleurs un signe que vous êtes déjà entrain de changer. Ce qui pourrait vous aider aujourd'hui, c'est de réfléchir aux ressources que vous avez autour de vous et en vous pour traverser cette période. Cela nécessite d'être à l'écoute de vos besoins et d'identifier peut-être les personnes de confiance, les activités, les lieux qui pourront vous être utiles.

Pour vous accompagner sur ce chemin de l'arrêt, nous pouvons vous également vous indiquer différentes pistes, que vous pourrez explorer si vous le souhaitez.

Tout d'abord, sachez qu'il est possible d'être accompagné et soutenu par des professionnels tout au long de votre arrêt. Cet accompagnement, ponctuel ou régulier, est proposé dans les Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces lieux proposent des consultations individuelles avec des médecins, des infirmiers, des psychologues, des éducateurs, au cas par cas en fonction de votre situation et vos besoins. Ces consultations sont gratuites et confidentielles. Certains CSAPA proposent également des groupes d'entraide et de parole.

Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons les coordonnées d'un CSAPA à proximité.

Si vous ne souhaitez pas faire appel à des professionnels, vous pouvez tester une application mobile qui propose une aide à distance quotidienne durant les 30 premiers jours d'arrêt. Cette application s'appelle "Jeanne", elle est gratuite et accessible sur Apple et Android.

Vous pouvez également partager votre expérience, votre vécu, et échanger du soutien et des conseils sur nos forums. Ils sont assez actifs et peuvent permettre d'y trouver un réel soutien, une communauté. Nous vous joignons un lien vers nos forums en fin de réponse.

Si vous souhaitez échanger avec un écoutant de notre service, vous pouvez nous contacter directement par téléphone ou par tchat. Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours, de 08h à 02h. Le tchat est accessible depuis notre site internet, du lundi au vendredi de 14h à 00h, et le week-end de 14h à 20h.

Nous espérons avoir pu vous apporter quelques pistes pour vous aider à traverser ce changement au mieux et vous souhaitons bon courage pour la suite de démarche,

Bien cordialement,

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

[Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie](#)

3 Rue Henri Dunant
76400 FECAMP

Tél : 02 35 10 62 97

Site web : www.ch-fecamp.fr

Secrétariat : Lundi 9h-17h ; Mardi 11h-19h ; Mercredi 9h-12h30 ; Jeudi 9h-17h ; Vendredi 9h-17h

Accueil du public : Lundi et Mardi 9h-19h, Mercredi, jeudi et vendredi 9h - 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)