© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis

Par Profil supprimé Postée le 19/10/2009 09:11

> Je fume du cannabis quotidiennement depuis plus de 10 ans, de 5 à 8 joints par jours, du matin au soir. Depuis 3 semaines j'ai fortement réduit ma consommation, quasiment nulle depuis 1 semaine. je n'ai plus aucune attirance vers le produit et aucun problème psychologique à vivre sans. Par contre, physiquement je dois faire face à des moments d'anxiété ou angoisses diverses qui peuvent arriver un peu n'importe quand, lorsqu'elles sont trop fortes je me résous à prendre un anxiolytique. J'appartiens à une famille de consommateurs d'antidépresseurs, anxiolytiques, alcool...
> Je voudrais en fait savoir s'il est possible d'arrêter sans aide médicale ou psychologique? Et s'il était possible d'établir une chronologie du sevrage physique au cannabis? A partir de combien de temps d'abstinence le cerveau se remet il à fonctionner normalement? L'utilisation ponctuelle d'anxiolytiques est elle conseillée ?
>
> Merci d'avance

Mise en ligne le 20/10/2009

Bonjour,

En effet, le cannabis est un produit que l'on peut arrêter seul, sans aide médicale ni psychologique. Il n'existe d'ailleurs pas d'accompagnement médicamenteux spécifique pour ce produit (aucun médicament de substitution). Dés que se sont dissipés les effets du dernier joint fumé (quelques heures), le cannabis n'est plus actif sur votre cerveau.

Quand l'arrêt de la consommation suscite trop de remontées d'angoisse, comme c'est le cas pour vous apparemment, il peut être préconisé de prendre pendant un temps des anxiolytiques. Ceci doit se faire sous avis et surveillance médicale car attention, il ne s'agit pas d'abandonner une substance pour une autre.

Il est difficile de faire la part des choses entre ce que l'on peut attribuer précisément à l'arrêt du produit et un trouble anxieux plus profond qui réapparaît quand on arrête de fumer. Vous qualifiez de "physique" cet effet secondaire de l'arrêt, il est en fait psychologique même si vous en ressentez physiquement les désagréments. Le cannabis, en agissant comme un calmant, venait probablement étouffer votre anxiété. Si ce trouble persistait, il serait intéressant d'en trouver l'origine plus profonde et de le prendre en charge une bonne fois pour toutes.

Pour les raisons évoquées ci dessus, il n'est pas possible d'établir une "chronologie du sevrage", c'est à chaque fois du cas par cas. Mais encore une fois, il ne faut pas hésiter à consulter quand des angoisses deviennent

trop envahissantes. Au delà des anxiolytiques, toutes les médecines alternatives, les méthodes de relaxation et bien sûr la psychothérapie peuvent vous aider à venir à bout de ces angoisses.

Il existe des consultations dites " cannabis" (gratuites et confidentielles) dans lesquelles des professionnels (psychologues, médecins, travailleurs sociaux) sont à votre disposition .

N'hésitez pas à nous contacter au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit à partir d'un poste fixe) ou a consulter la rubrique "adresses utiles" de notre site internet dont vous trouverez le lien ci dessous.

Cordialement.

En savoir plus :

- Drogues Info Service