© Drogues Info Service - 28 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Les effets du sevrage à coût et long terme

Par Profil supprimé Postée le 11/10/2015 13:13

> Bonjour,
>
> Je viens d'arrêter de fumer des joints depuis quelques jours.
>
> Apres de longues années à fumer.
>
> Les premiers jours ont étaient difficiles avec des suées nocturnes etc..
>
> Maintenant je vais mieux mais je me demande ce qui m'attends.
>
> Depuis que j'ai arrêter je parle plus beaucoup et je suis un peu déprimé
>
> Il y a t-il de solutions pour un bon sevrage ou tout simplement il faut persévérer et attendre ?
>
> Cordialement,
>
> Adrien

Mise en ligne le 12/10/2015

Bonjour,

Il est difficile de vous « prédire » comment votre éprouvé va évoluer au fil des jours et des semaines suite à cet arrêt du cannabis. C’est pour chacun très spécifique, très particulier, il n’y a pas vraiment de règles en la matière.

Il se pourrait donc que vous ayez passé « le plus gros » et que les désagréments dont vous nous faites part se dissipent petit à petit, le temps de reprendre contact avec qui vous êtes sans cannabis en quelque sorte. Si ces sensations de déprime et de renfermement perdurent, difficile de savoir si elles sont à relier directement à l’arrêt du cannabis ou si, finalement, vous êtes dans un état de déprime ou de dépression, que les effets du produit venaient masquer jusqu'ici.

Dans ce cas il s’agira peut-être de prendre en compte ce mal-être et de tenter d’y faire face autrement qu’avec le cannabis. Cela peut passer par des solutions médicamenteuses (y compris en homéopathie ou phytothérapie), psychothérapeutiques ou encore par un questionnement et une réorganisation plus large de votre existence et de votre hygiène de vie (sport, relaxation…).

Selon comment les choses évoluent et si vous souhaitez refaire un point, prendre le temps d’échanger sur votre situation et votre éprouvé, n’hésitez pas à nous recontacter. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe), au 01 70 23 13 13 (coût d’une communication ordinaire depuis un portable) ou encore par Chat.

Cordialement.