© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Pourquoi

Par Profil supprimé Postée le 19/04/2017 15:21

> J'aimerais connaître les effets secondaires de l'arrêt du cannabis?
> J'ai arrêter de fumé du cannabis le 5/04/17 depuis je suis malade j'ai mille et une maux je suis hyper nerveuse depuis la première fois que j'ai arrêté sa a duré 4 mois mais avec l'aide de l'homéopathie mais la ces un déclic personnel qui ma arrêter j'espère ne pas reprendre dans 4 mois.

Mise en ligne le 21/04/2017

Bonjour,

Vous vous interrogez sur les effets secondaires de l'arrêt du cannabis. Il est intéressant que vous posiez cette question car plus vous aurez d'informations fiables, mieux vous comprendrez vos réactions physiques et psychologiques. Vous mettez ainsi plus de chances de votre côté pour maintenir votre abstinence.

En effet, à l'arrêt de la consommation, les usagers réguliers peuvent présenter des symptômes pendant une période de une à quatre semaines. Généralement, ces symptomes varient d'un sentiment de mal-être, d'une sensation de stress ou d'agitation, des difficultés de concentration, une irritabilité voire une agressivité jusqu'à des migraines, nausées, tremblements, troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, cauchemars...), fatigue et baisse de l'appétit.

Si ces symptômes sont souvent désagréables à vivre, ils sont surtout des signes encourageants montrant que votre corps réagit et se libère progressivement du cannabis. Il faut également vous souvenir qu'ils ont une durée limitée et qu'à un moment donné, ils disparaitront. Votre corps va retrouver un certain équilibre.

Des petites "astuces" peuvent vous permettre de mieux gérer cette période. Ainsi, il est important de vous faire plaisir à la fois pour compenser les sensations désagréables et pour combler le manque. Se faire plaisir est une notion variable d'un individu à l'autre mais cela peut passer aussi bien par des sensations physiques agréables (proccurées par le sport, par un massage, par une alimentation saine...) que par d'autres façons d'éprouver la détente que pouvez proccurer le cannabis (moments agréables partagés avec la famille ou des amis en allant au cinéma, à un concert, découvertes ou renforcement d'activités de relaxation (sophrologie, yoga, méditation...). Ces activités peuvent également vous aider à faire baisser votre niveau d'anxiété, l'anxiété alimentant aussi les symptômes que vous pouvez ressentir à l'arrêt du cannabis.

Ces symptômes et leur intensité sont cependant variables d'une personne à l'autre mais plus la personne avait un usage régulier, plus ces troubles peuvent néanmoins être difficiles à vivre et représenter un véritable obstacle à l'arrêt. Dans ce cas, une aide extérieure peut être nécessaire pour y parvenir. Vous pourriez tout aussi bien en parler avec votre médecin ou aller vers des consultations spécialisées en addictologie.

Pour cela, il existe des lieux de soins appelés Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il s'agit de lieux de consultation gratuite et confidentielle dans lesquels vous trouverez écoute, information et soutien. Le type de prise en charge est défini avec vous, en fonction de vos besoins et de ce qui vous correspond. Il peut être individuel (rencontre avec un médecin addictologue ou un psychologue) ou passer par des ateliers thérapeutiques ou encore des groupes d'entraide. Nous vous mettons en bas de page trois adresses sur votre département si besoin. Si jamais elles étaient éloignées de chez vous, vous pourrez en trouver d'autres via notre moteur de recherche (Lien "les adresses utiles" en cherchant les "CSAPA en ambulatoire").

Enfin, nous vous mettons d'autres informations complémentaires en lien qui peuvent vous aider dans votre démarche. Nos écoutants sont également à votre disposition si vous souhaitiez échanger de vive voix, ou pour vous aider à gérer un moment un peu difficile ou vous risqueriez de consommer. Vous pouvez nous joindre tous les jours de 8 h à 2 h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit).

Avec tous nos encouragements pour la suite,

Cordialement.

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

CSAPA l'Amandier

51, rue du Commandant Derrien
51000 CHALONS EN CHAMPAGNE

Tél : 03 26 69 61 31
Site web : www.csapa-lamandier.fr/index.html
Secrétariat : Accueil sur rendez-vous. Du lundi au jeudi de 8h30 à 17h, le vendredi de 8h30 à 16h.

Voir la fiche détaillée

Plate-forme d'Education et de Prévention pour la Santé

137, rue de l'Hôpital
51205 EPERNAY

Tél : 03 26 58 73 04
Site web : www.ch-epernay.fr/peps/
Accueil du public : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 17h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil assuré par un psychologue, sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

Centre d'Addictologie Médico-Psychologique-CAMP

12 rue des Elus
51100 REIMS

Tél : 03 26 88 45 35
Site web : www.epsm-marne.fr/toute-notre-offre-2/addictologie/
Accueil du public : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Arrêter seul
- La consolidation