© Drogues Info Service - 16 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Motivation

Par Profil supprimé Postée le 28/04/2018 13:51

> Bonjour je me présente jai 21ans cela fait 5 ans que jai commencer a fumer . je suis motiver pour arreter de fumer mais sa fais 1ou2 semaine que je me sent pas dans mon assiette . (nausé , mal de tete , transpiration le soir avan de dormir , tous menerve en ce moment . alor que de base je suis quelqun de poser et de calm je voudrais savoir combien de temp encore ça va duree et je voudrais savoir combien de temp notre corp mais t-il pour se sevré ? Merci beaucoup pour vos reponse

---

Mise en ligne le 30/04/2018

Bonjour,

Les symptômes que vous rencontrez peuvent correspondre à des symptômes de sevrage du cannabis. Le début de l'arrêt est la période la plus difficile, et dès la semaine prochaine il est possible que vous constatiez des améliorations.

Les témoignages d'autres anciens fumeurs de cannabis situent à 3 semaines ou 1 mois le moment où ils se sentent libérés du cannabis. Cela change cependant d'une personne à l'autre. Votre corps mettra à peu près deux mois pour se débarrasser de toute trace du cannabis.

Les symptômes que vous éprouvez peuvent aussi être dus au stress, à l'anxiété, aux insomnies. Il est important que vous puissiez trouver des activités qui vous relaxent, comme des activités corporelles, du sport par exemple. Par ailleurs, l'anxiété favorise la prolongation des symptômes que vous décrivez.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants au 0800 23 13 13, (numéro anonyme et gratuit, ouvert tous les jours de 8h à 2h.)

Cordialement.