© Drogues Info Service - 16 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

sevrage cannabique

Par Profil supprimé Postée le 11/06/2018 14:04

Bonjour,
je pense depuis plusieurs mois à réduire voire stopper ma consommation de cannabis.
Je ne suis pas une grosse consommatrice dans les doses, seulement j'en consomme quotidiennement depuis maintenant 3 ans. C'est la première fois en trois ans que j'entame une telle démarche, qui consiste à ne pas fumer plusieurs jours de suite, même pas avant de dormir !
Voilà 5 jours que je n'ai pas consommé et je me sens assez mal... Etant en période d'examens, je ne sais pas si le stresse n'y est pas également pour quelque chose .

Je souhaiterai parler de mes symptômes pour savoir si tout est normal ou si je devrais tout de même consulter:
- 3 jours de fièvre
- 5 jours de fatigue vraiment intense et de "mollesse" tant physique que psychique
- difficultés de concentration (pas pratique pour les exams)
- très forte irritabilité, je ne supporte pas le bruit, les répétitions, les gens
- nervosité
- difficultés à dormir (...)
- peu d’appétit

J'ai le sentiment d'être vide, déconnectée du monde autour de moi. J'ai du mal à capter ce qui s'y passe, comme si les choses allaient beaucoup trop vite.
Je me sens également assez triste, je n'ai aucune envie ou motivation, si ce n'est dormir ou rester en boule dans un coin, invisible. C'est un sentiment que je connais depuis très jeune, mais que, je pense, le cannabis avait tendance à atténuer. En clair, je me retrouve face à moi même, à ma vulnérabilité et ma solitude, ce qui est très déstabilisant et accablant.

Je ne sais pas si quelqu'un pourra m'apporter une quelconque réponse, je pense que le simple fait d'adresser cs mot à quelqu'un m’apaise déjà.

Merci

Mise en ligne le 14/06/2018

Bonjour,

Nous félicitons votre volonté de mettre un terme à votre consommation de cannabis et vous encourageons dans cette démarche.

Les symptômes que vous décrivez sont effectivement ceux observés au moment du sevrage (nous vous joignons le lien de la fiche "cannabis " issue de notre site rubrique "dépendance") avec une nuance sur la question de la fièvre. En effet, si des sueurs froides ou des moments de transpiration excessive font partie des symptômes éventuels, la fièvre à proprement dit, mesurée par un thermomètre, n'en est pas. Peut être est-il plus prudent de se rapprocher d'un médecin sur ce point.

Pour ce qui est de votre état moral, ce repli sur vous-même, vous semblez identifier clairement le rapport que vous entreteniez avec le cannabis, ce qu'il venait masquer ou vous apporter.

Il est important de savoir que ces symptômes varient d'une personne à l'autre tant dans leur intensité que dans la durée et compte tenu de la période d'examen que nous entendons comme potentiellement stressante, nous vous invitons à ne pas hésiter à vous saisir d'un soutien en nous contactant de façon anonyme et gratuite soit par téléphone, au 0800 23 13 13 de 8h à 2h, soit par chat via notre site de 14h à minuit.

Par ailleurs, il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) dans lesquelles il est possible d'évoquer les difficultées en lien avec une consommation présente ou passée. Il en existe dans tous les départements, elles sont confidentielles et gratuites, accessibles sans qu'il soit nécessaire de passer par un médecin ou les parents. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Nous vous encourageons pour la démarche entreprise et pour vos examens.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Les CJC