© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

31 jours d'arrêt

Par Profil supprimé Postée le 08/09/2018 20:39

Bonsoir ,

Je suis une ex grosse fumeuse. Jusqu'a 7 par jour les pires journée. Tout en gardant une vie sociale et un emploi en CDI .

Depuis 31 jours à mes 27 ans c'est zéro . Une bière , un footing ou du ménage pour distraire l'esprit .

Je voudrais savoir a quel moment du sevrage on ne ressent plus ces envie subites ?

La ce soir je suis seule et très énervée c'est particulièrement difficile..

Je me doit d'arrêter la drogue pour pourvoir être saine dans mon corps pour être enceinte l'année prochaine..

Je veux en finir avec ces envies de drogues et ma vie qui me paraît si insipide....

Mise en ligne le 11/09/2018

Bonjour,

Vous avez cessé vos consommations de cannabis régulières depuis 1 mois.

Vous nous expliquez vos motivations de tendre vers une vie plus saine et votre projet de grossesse.

Vous vous interrogez sur la durée de ces envies ponctuelles de consommer à nouveau qui peuvent survenir.

Le syndrome de sevrage (ensemble des symptômes possibles durant la période de sevrage) qui agit principalement sur l'humeur et le sommeil peut durer en moyenne de une à quatre semaines selon les individus.

Nous vous mettons en fin de réponse un lien vers notre fiche " cannabis" qui décrit davantage ces symptômes au chapitre "dépendance".

Ces envies peuvent également avoir d'autres origines, telle que l'habitude de consommer à un moment donné de votre journée ou dans un contexte particulier. Une personne qui cesse ses consommations de cannabis doit parfois effectuer un réajustement de ces moments qui étaient auparavant occupés par le produit.

Enfin, il se peut que pour vous que le cannabis avait une fonction dans votre manière de réguler certaines émotions (anxiété, colère, sentiment de déprime...). Lorsque le produit n'est plus là, il faut là encore parfois un temps d'adaptation pour trouver un moyen d'apaiser ce type d'émotions.

Ces difficultés rencontrées lors du sevrage du cannabis sont bien connus par les professionnels du domaine de l'addictologie.

Ainsi, s'il vous reste difficile de traverser ce changement il vous est tout à fait possible de vous orienter vers un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

L'accueil se fait de manière confidentielle et gratuite dans un contexte non jugeant. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Ils pourront vous soutenir, vous informer et vous aider à mettre des outils individualisés en place pour ce changement de fonctionnement que vous venez d' entamer.

Vous trouverez en fin de message des coordonnées de CSAPA à proximité du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage de votre situation, vous pouvez prendre contact avec un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h du matin ou par le tchat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour la suite,

Bien cordialement.

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

Centre Edison

5 rue Thomas Edison
57070 METZ

Tél : 03 87 66 41 50
Site web : www.centre-edison.fr
Secrétariat : Lundi 13h30 à 17h30, mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 jusqu'à 17h le vendredi.
Accueil du public : sur rendez-vous uniquement.

Voir la fiche détaillée

Département d'addictologie - La Maison des Addictions - Antenne de Pont-à-Mousson

Place Colombe
54700 PONT À MOUSSON

Tél : 03 57 80 66 00
Site web : www.cpn-laxou.com/CSAPA-Maison-des-Addictions.html
Accueil du public : Consultation médicale et Consultation infirmière.
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis