© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Etat de manque

Par Profil supprimé Postée le 14/04/2019 15:05

> Bonjour, j'aimerais connaitre au bout de combien de temps après la dernière consommation de cannabis, les symptômes de manque apparaissent ?
>
> Et lorsqu'une personne connait un sevrage, qu'à t-elle besoin pour résister à l'envie de consommer ?
>
> Merci.

Mise en ligne le 17/04/2019

Bonjour,

Avant de présumer les symptômes de manque, il est important de repérer que de nombreux consommateurs n'en ressentent aucun à l'arrêt.

Lorsqu'ils apparaissent, les symptômes de manque ainsi que leur intensité varient d'une personne à l'autre. En général, ils durent entre une et quatre semaines. Ils sont différents selon les individus et dépendent aussi de la fréquence et de la quantité de cannabis consommée.

Nous vous joignons un lien vers la fiche informative du cannabis, où vous trouverez tous les symptômes de sevrage dans la rubrique « dépendance ». Nous ajoutons également un lien vers le guide d'aide à l'arrêt du cannabis.

Vous vous demandez ce qu'une personne qui arrête a « besoin pour résister à l'envie de consommer ». Comme précédemment, cela va dépendre des personnes et de la fonction qu'occupe le produit dans la vie de celle-ci. Si vous fumez car vous être stressée, vous pouvez identifier des actions pour diminuer ce stress, comme le sport ou la méditation par exemple. Voici un lien en fin de réponse vers un article parlant de la prise de décision. Cette dernière peut également aider à « résister à l'envie ».

Il est possible d’arrêter de consommer par soi-même, mais il est aussi possible d’avoir de l’aide extérieure. Il existe des CSAPA (Centres de Soin, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et des CJC (Consultations Jeunes Consommateurs, pour les jeunes entre 12 et 25 ans). Des professionnels spécialisés en addictologie tels que des médecins, des infirmières ou encore des psychologues sont présents pour vous apporter du soutien. Vous pouvez bénéficier d’un accompagnement gratuit et confidentiel. Nous ne savons pas si ces questions vous concernent vous-même ou quelqu’un de votre entourage mais vous pouvez si vous le souhaitez juste vous rendre dans la structure pour faire un point sur vos consommations.

Nous vous joignons ci-dessous des adresses de lieux près de chez vous, si vous souhaitez rencontrer des professionnels.
Vous pouvez également nous contacter directement pour échanger sur la situation. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin, soit par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), soit par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

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

CSAPA COREDAF- Consultation avancée : Le Moule

Rue de la République
97160 LE MOULE

Tél : 05 90 90 38 79
Site web : coredaf.fr
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h à 17h et le vendredi de 8h à 13h00
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous (jeunes de moins de 25 ans) : trois mercredis par mois

Voir la fiche détaillée

CSAPA COREDAF- Centre de soins d'addictologie en ambulatoire

5 rue Youri Gagarine
Résidence Paul Moueza, rez de chaussée
97110 POINTE A PITRE

Tél : 05 90 90 38 79
Site web : coredaf.fr
Accueil du public : Du lundi au jeudi de 8h à 17h et le vendredi de 8h à 13h00
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes de moins de 25 ans sur rendez-vous.
Consultations avancées aux CCAS de Marie Galante et le Moule. Possibilité de convenir d'autres horaires si

demandé.
Service mobile : Déplacement les Mardi dans un bus nommé ProxiBus à l'encontre des usagers et à la sortie des établissements scolaires.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis

Autres liens :

- La préparation à la décision