

Vos questions / nos réponses

Sevrage de cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 07/07/2019 14:42

Salut, je suis un consommateur qui est en sevrage depuis 4 jours , J'ai fait une rechute et j'ai consommé pendant 5 semaines sans arrêt à 2 ,3 grammes par jour ,j'étais clean depuis février ,je me demande si c'est possible que mon sevrage soit moins dur et moins long que si j'aurais consommé pendant plus longtemps, combien de temps vous pensez que mes symptômes de sevrage peuvent durer,
Merci.

Mise en ligne le 09/07/2019

Bonjour,

La durée des symptômes liés au sevrage du cannabis sont multiples et variables d'une personne à l'autre, en intensité et en durée.

La plupart des usagers décrivent une période qui peut durer jusqu'à 4 semaines, avec un apaisement des symptômes progressif dans cette période-là.

Nous pouvons difficilement vous dire comment peut se passer ce « nouveau » sevrage car cela dépend de nombreux paramètres, dont, principalement, votre état de santé physique et psychique. Nous entendons par là, que si vous êtes, par exemple, quelqu'un d'anxieux et/ou avec un terrain dépressif, il est possible que vous manifestiez des symptômes pouvant durer un certain temps.

Pour vous aider au mieux dans votre démarche d'arrêt, il est important de comprendre qu'il n'existe pas une méthode standard pour arrêter. Chacun peut, en fonction de ce à quoi sa consommation de cannabis venait répondre, déterminer la "stratégie qui lui convient. Vous pouvez par exemple vous diriger vers des techniques de respiration, de relaxation ou de méditation qui vous permettraient de mieux gérer vos émotions et peut être même d'en comprendre leur sens.

Nous vous encourageons également à vous diriger vers toutes activités visant à l'amélioration de votre bien-être.

Vous pouvez également vous rapprocher d'un CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Les consultations y sont gratuites et confidentielles et sont assurées par des médecins, psychiatres, psychologues...

Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site internet drogues info service via la rubrique « adresses utiles ».

Vous trouverez également ci-joint, un guide à l'arrêt du cannabis.

Pour toutes autres questions ou pour un soutien dans votre sevrage, sachez également que vous pouvez joindre un de nos écoutants soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

En savoir plus :

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)