© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Seuvrage canabis

Par Sarah26 Postée le 10/01/2024 00:35

> Hello tout le monde j'ai 22 et voilà à peu près 6 ans que je fume du canabis quotidiennement j'ai arrêter du jour au lendemain avec la nouvel année 2024 voilà maintenant 5 jours que je tiens mais l'arrêt brutale du jour au lendemain me donne envie de recraquer afin de donner à mon corps ce qu'il réclame J'avais perdu beaucoup de poid sans réussir à manger pendant ces 5 jours alors je me demande est ce que re craquer maintenant va me faire recommencer tous mes efforts à zéro ou est ce que mon corps sera un peu plus coopératif pour la suite Je tiens à dire que je fumais beaucoup et j'ai arrêter du jour au lendemain

---

Mise en ligne le 12/01/2024

Bonjour,

Nous avons le sentiment que vous souhaitiez vous adresser à d'autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre. Cela est possible dans notre rubrique « le forum des discussions » ou « témoignages ». Par conséquent, nous vous transmettons ces liens en bas de page pour que vous puissiez adresser votre question et partager votre expérience.

Le support « vos questions-nos réponses » permet d'obtenir une réponse par des rédacteurs professionnels formés en addictologie. Ainsi, nous allons tenter de vous apporter quelques éléments de réponse ou pistes de réflexion concernant votre situation.

Vous nous indiquez être en sevrage de cannabis depuis quelques jours, après 6 ans de consommation régulière. Vous ressentez des symptômes de manque assez désagréables et vous nous interrogez sur l'impact d'une reprise de consommation. En effet, vous craignez que vos efforts soient vains et que cela mette en échec votre volonté d'arrêter.

Tout d'abord nous saluons votre démarche qui est très positive. Cesser une dépendance n'est jamais évident et peut en effet générer des manifestations pénibles rendant le sevrage difficile.

La dépendance au cannabis peut être difficile à vivre sur le plan psychologique et physique. Cela signifie que le cerveau réclame le besoin de consommer à nouveau. Même si les symptômes agissent sur le ressenti

physique comme les transpirations, douleurs abdominales, maux de tête, nausées, etc. Il s’agit davantage de l’expression du stress et de l’anxiété liée à l’absence du cannabis.

Pour plus d’informations sur les effets liés au sevrage du cannabis, nous vous transmettons en bas de page, un lien vers notre fiche produit « cannabis ». Prenez le temps de lire les divers chapitres pour appréhender et surmonter au mieux votre sevrage.

Par ailleurs, il n’existe pas de façon unique de procéder dans la volonté d’arrêter une addiction. L’arrêt brutal ou la diminution progressive sont possibles en fonction des capacités de chacun.

Si cette étape vous semble trop douloureuse et que vous êtes tentée de consommer de nouveau, soyez attentive à vos ressentis et observez ce qui peut susciter ce besoin. Sachez qu'une reconsommation ne met pas en péril le sevrage, tant que vous ne perdez pas de vue vos objectifs initiaux. Toutefois, il est également possible de mettre en place des stratégies qui vont faciliter votre souhait de ne plus consommer.

Lorsque le cannabis a une fonction d’apaisement ou de mieux-être, il va être important d’imaginer des activités nouvelles ayant une fonction similaire. La consommation d’une substance peut être associée au recours à une béquille. La perte de cette béquille peut créer une sorte de déséquilibre émotionnel ou psychologique. Par conséquent, il est intéressant de trouver toutes sortes d’alternatives autres qui soient sources de plaisir et de détente. Ce peut être tout type d’occupation du moment que ça vous fait du bien (sport, lecture, activité manuelle, créative, etc.).

Cependant, si malgré vos efforts, vous estimez que la démarche est trop douloureuse, dans ce cas il est possible de solliciter une aide extérieure.

Il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC) destinées aux jeunes de 12 à 25 ans. Les professionnels sont formés en addictologie et ont l’habitude de travailler avec les adolescents ou jeunes adultes. Vous pourrez y trouver soutien, informations et conseils. Les consultations sont individuelles, confidentielles et gratuites. L’accueil y est bienveillant et sans jugement.

Vous trouverez en bas de page deux possibilités d’orientation vers des CJC dans votre ville. Il vous suffit de les contacter pour prendre rendez-vous.

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

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

---

Association Addictions France - Centre d'Addictologie

1-3 Impasse de la Blanchisserie
51100 REIMS

Tél : 03 26 88 30 88
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et lundi, mardi et jeudi de 13h15 à 18h, mercredi de 13h15 à 17h, vendredi de 13h15 à 16h45.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et lundi, mardi et jeudi de 13h15 à 18h, mercredi de 13h15 à 17h, vendredi de 13h15 à 16h45.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Fiche sur le cannabis