© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Durée du sevrage cannabis

Par Profil supprimé Postée le 18/06/2017 11:48

Bonjour à tous

voila je me présente, j'ai 30 ans depuis peu et environ 15 ans de fumette derrière moi, pas forcément en grosse quantités genre 2 à 3 joints par jour ou même parfois juste un le soir, mais quotidiennement depuis au moins 10/12 ans minimum.
J'ai passé le mois de mai complet à bien diminué ma consommation en la réduisant à un micro stick avant de me coucher.
Je suis aujourd'hui même dans mon quinzième jour sans fumer un pétard (je fume du tabac quand même), c'est une petite victoire pour moi car je n'imaginais pas réussir cela.
La première semaine à été difficile notamment pour s'endormir et le soir pour se poser chez soi sans fumer un pétard, parfois aussi super crevé après une nuit de 10 h.
J'ai pris la décision d'arrêter car je voyait ma vie qui stagnait (je rentre pas forcément dans les détails), et j'en avais marre de voir ma vie contrôlée par ce produit,marre d'être anxieux, de m'énerver pour un rien et de souvent pleurer sur mon sort, en résumé je me sentait pas bien et je ne comprenais pas pourquoi ,j'ai donc émis l'hypothèse que cela pouvais venir du cannabis.
Donc depuis quinze jours sans cannabis je me sens revivre , je suis paradoxalement beaucoup moins nerveux sans,j'ai remarqué que j'avais beaucoup plus d'énergie, plus motivé en règle générale je me suis mis à la lecture chose que je ne faisait jamais auparavant (je m'intéresse à des livres sur le développement personnel), j'ai commencé une saison de moto sur circuit, j'ai entamé de cours de natation pour apprendre le crawl :une à deux fois par semaine(çà c'est vraiment bon pour le sommeil et le calme),je fais du footing (objectif à l'avenir une fois par semaine), je dors mieux même avec des nuits courtes genre 4/5h je suis beaucoup moins fatigué qu'auparavant bref je sens beaucoup de choses positives .....

J'aurais besoin de vos expériences sur le sevrage , vos méthodes pour ne pas replonger , quelle durée avez vous mis pour retrouver un bon équilibre quotidien , un bon sommeil ect.... en fait tout ce qui pourra m'aider et me soutenir dans ce combat avec moi-même.
Quelle est environ la durée pour un bon sevrage?
Combien de temps le cannabis met il pour disparaitre totalement de mon corps et de mon cerveau?

Je vous remercie tous d'avance pour votre lecture et pour vos futures réponses
J'ai vraiment la volonté de continuer à me battre et je sais maintenant que j'en suis capable alors je pourrais aussi aider ceux qui ont besoin de conseils ...

Bonne journée à tous

Mise en ligne le 20/06/2017

Bonjour,

Vous semblez vouloir échanger avec des personnes dans la même situation que vous, en phase d'arrêt du cannabis. Nous vous invitons à déposer votre témoignage et vos questions dans nos forums réservés aux consommateurs : http://drogues-info-service.fr/Les-Forums-de-discussion/Forums-pour-les-consommateurs

En attendant votre contribution sur ce forum, voici ce que l'équipe de Drogues Info service peut vous répondre. Tout d'abord, toutes nos félicitations pour le chemin parcouru et ces 15 jours d'abstinence. Nous sommes heureux pour vous de lire tous les effets positifs que vous décrivez depuis que vous avez arrêté.

Les retours d'usagers de cannabis ayant arrêté sont variés, les expériences changent d'une personne à l'autre mais apparemment autour de 3 ou 4 semaines il peut y avoir une réelle sensation de "soulagement", le sentiment d'avoir passé un cap après l'arrêt du cannabis. Peut-être éprouverez-vous cela vous-même.

Si vous avez été un consommateur régulier durant de longues années, le cannabis peut rester dans votre organisme jusqu'à 2 mois environ après l'arrêt. Toutefois ce délai est très variable d'une personne à l'autre.

Pour ne pas « replonger », tout ce que vous avez mis en œuvre nous semble très positif. Ce sont vos méthodes et elles vous sont très bénéfiques. Poursuivez dans cette voie.

Malgré tout ça il est possible que vous soyez confronté à des situations difficiles La rechute est souvent provoquée par l'exposition à des situations familières lors desquelles vous aviez l'habitude de consommer. Pour prévenir cela vous pouvez réfléchir à ces situations, les anticiper et tenter de trouver les « parades » qui seront les vôtres. Répondez à des questions comme "comment dire non" dans telle ou telle situation ou comment éviter d'avoir recours au cannabis si vous êtes confronté à une difficulté, un stress, une fête…. Ce travail de préparation mentale pourra vous aider à gérer la tentation. Vous pouvez aussi vous remémorer les raisons qui vous ont poussé à arrêter et les bénéfices que vous en retirez aujourd'hui.

Si vous êtes en difficulté, n'hésitez pas à nous appeler gratuitement au 0 800 23 13 13 tous les jours de 8h à 2h ou à chatter avec nous, tous les après-midi sur www.drogues-info-service.fr

Nous vous souhaitons une bonne continuation.

Cordialement