© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Combien de temps pour sevrage canabis

Par Profil supprimé Postée le 10/03/2018 16:08

> Bjr j ai 37 ans et cela fait environ 10 ans que je consome du shitt quotidiennement c est a dire 4 a5 joins par jour surtout le soir en rentrant du boulo et avant de me couchez car je dormait bien!!! Maintnant cela fait 5jours que je decidé de plus y touchez ma motivation c est juste que je me suis apercu que le temps passe vite et que cela gache ma vie car je me coupe du monde je reste dans ma bulle et ne fait rien de ma vie a par boulo dodo . Je vien de perdre un collegue de boulo attein d une maladie qui m etait chere et il me disait de profitez de la vie car cela passe vite et cette drogue ma fait perdre 10ans de ma vie .mais depuis 5 jours surtout le soir je dort tres mal me reveille plusieurs fois ds la nuit avec des sueurs trempez mais surtout des reves et cauchemard tt les soirs et mal de tete au reveil et sensations de fatigue la journée c est vraiment tres dure combien de temp dure un sevrage sachant que je ne dosai pas bcp mes join quand je compare au personne qui fument ????

Mise en ligne le 12/03/2018

Bonjour,

D'après les témoignages que nous recevons, chez des fumeurs réguliers de cannabis à des doses importantes, les symptômes désagréables de l'arrêt (les cauchemars très réalistes, les insomnies, les suées et autres) durent environ 3 semaines à 1 mois. Certains symptômes vont disparaître plus rapidement que d'autres, cela dépend aussi des personnes mais il semblerait que le cap d'un mois d'arrêt soit à peu près le temps qu'il faut pour se sentir libéré.

Ceux qui témoignent d'en être passé par là disent souvent qu'ils "revivent" après avoir passé ce cap. Ils renouent avec leurs proches, arrivent à se lever, ont les idées plus claires, retrouvent de l'énergie pour faire de nouvelles choses et profiter de la vie. C'est difficile pour vous actuellement mais vous êtes sur la bonne voie et ce que vous allez retrouver correspond pleinement à ce qui vous motive pour arrêter.

Tenez bon et n'hésitez pas à nous contacter dans les moments difficiles si cela peut vous aider à les passer. Notre ligne d'écoute est à votre disposition tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (anonyme et grauit) et notre service de chat tous les jours de 14h à minuit.

Bien cordialement.