© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 07/02/2019 20:23

> Ça fait 22 ans que je suis fumeuse quotidienne de cannabis. Ça fais 7 jours que j'ai tout arrêté. Sans aucun substitut. J'ai des grosse crise d angoisse le soir. Comment faire pour les gérer ?

Mise en ligne le 08/02/2019

Bonjour,

Le sevrage du cannabis peut effectivement engendrer divers symptômes dont un état anxieux important.

Le cannabis devait probablement apaiser des tensions émotionnelles dont on n'a pas forcément conscience ou que l'on essaye de masquer avec le produit.

Les crises d'angoisse ne sont pas agréables à vivre et inquiètent. On peut avoir l'impression de devenir fou voir même la sensation que l'on peut mourir.

Elles ne représentent pas de danger en elles-mêmes mais peuvent vite devenir envahissantes voire invalidantes. Leur caractère imprévisible peut amener à développer la peur d'une nouvelle crise et on peut vite rentrer dans un cercle vicieux.

Il semble ainsi important pour vous d’apprendre à gérer vos émotions et peut être même d’en comprendre leur sens. Il serait également intéressant d'essayer d'identifier les potentiels facteurs déclenchant de ces crises.

Nous vous conseillons dans un premier d’adopter une bonne hygiène de vie : bien manger, dormir, faire du sport ou toute activité qui pourrait vous apporter un bien-être et/ou une détente.

Les techniques de respiration, de relaxation, de méditation représentent de bons outils de prévention et de gestion des crises.

Pour cela, n’hésitez pas à prendre contact avec un médecin qui pourra ainsi vous conseiller sur une thérapie adaptée.

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 ci-dessous les coordonnées des CSAPA proches de chez vous.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h ou par chat, via notre site internet www.drogues-info-service.fr , tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

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

ALIA 49 - Csapa Angers

8 rue de Landemaure
49000 ANGERS

Tél : 02 41 47 47 37
Site web : www.alia49.fr
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage : lundi au jeudi - Permanence sans rendez-vous tous les vendredis de 14h à 16h.
Substitution : Centre de délivrance de traitement de substitution aux opiacés : Ligne direct : 02 41 57 59 25 : Lundi, Mercredi, Jeudi et Vendredi : 9h-12h30. Mardi: 13h-16h.
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à12h30 et de 14h à 17h - Mardi de 13h à 17h - Des rendez-vous peuvent vous être proposés en dehors de ces horaires.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service