© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Effet Arret cannabis

Par Profil supprimé Postée le 06/04/2019 21:43

> Bonjour, je fumai environ 4 joints par semaine et ça pendant 1 an et demi . Mais j'ai décidé d'arrêter . Suite à cette arrêt , j'ai commencé à avoir des crises de stress ,de colère et des moments de tristesse .Ainsi que des rêves bizarre . Je comprend pas vraiment pourquoi par ce que pour moi je fumais pas beaucoup . Comme c'était trop dur j'ai craqué une fois .Depuis je n'ai plus trop de crise de stress mais les moments de tristesse sont de plus en plus fréquent et je commence à beaucoup me renfermer sur moi même .Je n'arrive pas à trouver le sommeil la nuit et je transpire beaucoup . Tout ça et très éprouvant mais je n'ai pas les moyens pour recommencer à fumer. Alors j'aimerais savoir si quelqu'un a une solution pour remédier à ces effets oui qui a déjà té dans la même situation .
> Merci de m'avoir lu et merci d'avance pour vos réponses .

Mise en ligne le 10/04/2019

Bonjour,

Merci pour votre question relative à l'arrêt du cannabis.

Si vous vous rendez dans les forums de notre site, vous lirez les témoignages d'autres consommateurs qui, lorsqu'ils ont arrêté le cannabis, relatent des symptômes parfois difficiles à vivre, même si les vécus peuvent être très variables d'une personne à l'autre. Les rêves bizarres (cauchemars ou rêves très imagés), les insomnies, l'irritabilité et les changements brusques d'humeur, la transpiration, le sentiment de tristesse sont des symptômes associés au sevrage du cannabis. Ces symptômes sont notamment dus à une réaction de stress provoquée par l'arrêt du cannabis.

L'irritabilité, les rêves, la transpiration et les insomnies sont transitoires. Ils devraient disparaître normalement assez rapidement. La tristesse et la tendance à vous isoler sont peut être un peu plus problématiques. Il est difficile de savoir ce que cela recouvre.

Pour cette raison une piste pourrait être d'aller consulter votre médecin, qui sera à même de de vous aider par rapport à vos réactions anxieuses ou légérement dépressives. Certains médicaments pris pour une courte période peuvent peut-être vous aider à retrouver un peu plus de légèreté et à passer ce cap difficile. Parfois cela peut être utile pour retrouver un dynamisme et permettre de réussir l'arrêt du cannabis.

Et quant à la raison pour laquelle vous avez cette réaction alors que vous considérez que vous n'étiez pas une grosse consommatrice, il faut savoir que le degré de tolérance ou de sensibilité aux drogues ou au sevrage sont très personnels. Même si 4 joints par semaine peut vous paraître peu par rapport à d'autres consommations, cela peut être cependant suffisant pour ressentir ces symptômes et un mal être lors de l'arrêt.

Si vous souhaitez échanger plus directement avec nous, obtenir du soutien dans cette période difficile, trouver une orientation vers un service spécifique par exemple, n'hésitez pas à contacter de manière anonyme et gratuite un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (numéro ouvert tous les jours de 8h à 2h) ou par tchat de 14h à minuit via notre site drogues info service.

avec tous nos encouragements.

Bien cordialement.