

Vos questions / nos réponses

## Sevrage cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 07/06/2019 13:36

Bonjour,

Voilà un mois que j'ai cessé toute consommation de cannabis (je précise que je fumais depuis 1 an et demi, avec des périodes de très forte consommation), cependant depuis 3 jours je ressens des symptômes très spécifiques (neuralgie coté gauche du crâne, sensation de fourmillement dans le côté gauche du corps notamment dans le bras et dans la main, angoisses légères et répétées). J'ai été à une soirée il y a 3 jours, j'ai bu modérément jusqu'à me retrouver dans un état de détente (plus au moins ce que le cannabis me procurait) mais le lendemain de cette soirée j'ai fait un malaise vagal, et suite à ça une multitude d'angoisses à répétitions se sont montrées. Aujourd'hui mon angoisse la plus importante est que ces symptômes ne disparaissent pas et que je sois condamné à ressentir ces angoisses et ces gênes physiques, j'ai peur de développer des problèmes psy. Ma question est donc très simple, cela va s'il s'estomper avec le temps ?  
Merci

---

**Mise en ligne le 11/06/2019**

Bonjour,

L'arrêt du cannabis peut générer divers symptômes tels que des perturbations émotionnelles. L'état anxieux que vous manifestez peut être présent de façon courante. Des maux de tête et des distorsions sensorielles peuvent aussi se manifester mais nécessiteraient tout de même de faire un point avec un médecin.

Le sevrage dure en moyenne un mois, mais cela reste variable d'une personne à l'autre. Les symptômes peuvent varier autant dans leur fréquence que dans leur intensité.

Le cannabis devait certainement vous aider à apaiser des tensions émotionnelles et le fait de ne plus consommer les fait ressortir de façon plus importante, sous forme de crises d'angoisse.

Dans cette période, il semble important que vous preniez soin de vous (bonne hygiène de vie, relaxation, activité de loisirs et de détente, ...). Vous devez aussi essayer de modifier vos habitudes de vie, de vous occuper, surtout le soir lorsque votre envie se fait présente.

Nous sommes conscients que l'état dans lequel vous vous trouvez, est très perturbant.

A la vue des symptômes que vous décrivez au bout d'un mois de sevrage, nous vous conseillons de vous diriger vers un accompagnement auprès d'une CJC (Consultations Jeunes Consommateurs), tel que nous vous l'avions déjà indiqué.

En parallèle, vous pourriez également vous diriger vers des thérapies dites « alternatives » qui vous permettraient d'acquérir, des techniques de respiration, de relaxation, et ou de méditation. Toutes représentent de bons outils de prévention et de gestion des états anxieux.

Pour toutes autres questions, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr), tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

---

**En savoir plus :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)