

Vos questions / nos réponses

## Arrêt cannabis + cigarette : dépression, pleurs

Par [Profil supprimé](#) Postée le 09/06/2019 13:07

Bonjour,

Je suis une jeune femme de 22 ans. Je suis fumeuse depuis mes 17 ans. Je fumais d'abord que des cigarettes puis j'ai fumé du cannabis et je suis vite tombée dedans.

Au début, je ne fumais que le soir pour me détendre. Puis avec le temps, j'ai commencé à fumer dans la journée, et maintenant du matin au soir, environ 5 joints par jour (plus quand je suis en repos).

Depuis 9 jours exactement, j'ai tout arrêté (clopes + cannabis). J'ai eu un gros déclic et j'ai dis stop. Cependant voilà, je suis déprimée, triste, à fleur de peau. Je pleure pour un rien, toutes les 2 minutes.

Est ce que cela est dû à l'arrêt ?  
Cela va durer combien de temps ?

Merci d'avance pour votre réponse !

---

**Mise en ligne le 12/06/2019**

Bonjour,

Oui, les symptômes que vous décrivez sont dus à l'arrêt du cannabis et du tabac.

Cela devrait durer quelques semaines cependant rien ne vous oblige à "subir" cela sans rien faire.

Nous vous conseillons de prendre rendez-vous avec votre médecin qui évaluera la possibilité de vous prescrire un médicament contre l'anxiété ou la dépression (ne lui cachez pas les raisons de votre état actuel). Mais surtout vous tirerez bénéfice de prendre une substitution à la nicotine plutôt que de l'arrêter brutalement. En effet, pour arrêter le tabac il existe plusieurs possibilités de substitution que vous diminuez progressivement et qui ainsi protègent mieux votre humeur. Votre médecin peut vous prescrire cette

substitution qui sera alors remboursée. Vous pouvez également appeler et vous faire aider par Tabac info service qui a un service d'aide à l'arrêt et qui peut vous mettre en contact avec un tabacologue. Le numéro de Tabac info service est le 39 89. Il y a également un site internet et une application mobile.

Des usagers de cannabis qui ont arrêté comme vous le cannabis et le tabac en même temps ont vraiment fait état d'un grand bénéfice à avoir été aidé par la substitution au tabac. Cela a diminué leurs symptômes de sevrage.

Cordialement.

---