© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Idée pour un sevrage?

Par Profil supprimé Postée le 11/04/2020 01:29

> Bonjour j’aimerais savoir si quelqu’un aurait des conseils pour faire un sevrage de cannabis. J’ai seulement 18 ans et ça fait maintenant 3 ans que je suis prise avec cette dépendance. Personnellement je suis tombée addictive parce que ça m’empêchait de faire des crises de panique. J’ai commencer par en prendre seulement dans les moments où j’avais peur de faire une crise et maintenant j’en ai besoin tous les jours pour ne pas en faire. Au moment où j’arrête plus que 1 semaine je fais des crises de panique.

Mise en ligne le 14/04/2020

Bonjour,

Un sevrage est toujours une étape difficile, et notamment lorsque la consommation permet de se protéger d'un mal-être plus profond. Dans votre cas, les angoisses à répétition.

Sachez tout de même que lors d'un sevrage au cannabis, qui peut durer entre une et quatre semaines, les attaques de paniques (ou crises d'angoisse) sont fréquentes. Elles sont liées à l'arrêt de la consommation et tendent à diminuer au fil des jours.

Cependant, si vous pensez que pour vous, ces angoisses sont plus anciennes, nous vous conseillons de vous faire aider par un professionnel à l'exterieur afin de faciliter votre arrêt du cannabis.

Soit, dans une "consultation jeune consommateur", proposant du soutien gratuit à destination des moins de 25 ans et dont vous pourrez trouver une adresse dans notre rubrique "adresse utiles", soit auprès d'un psychologue qui vous aidera à comprendre l'origine de vos angoisses et à les traiter.

Durant la période de confinement, il est plus compliqué de trouver de l'aide à l'extérieur. Cependant, afin de faciliter cette période, vous pouvez essayer d'utiliser des supports de relaxation ou de méditation sur internet (vidéos youtube ASMR par exemple) afin de vous apaiser, ou encore de vous investir dans des activités à domicile (sport, cuisine, arts plastiques, musique, écriture) afin de focaliser votre attention ailleurs.

Par ailleurs, il nous a semblé que votre question était posée à destination d'un forum. Nous vous joignons donc le lien, en bas de réponse, vers cette rubrique de notre site internet. Vous pourrez y echanger directement avec d'autres consommateurs afin d'avoir leurs conseils et expériences.

Vous pouvez aussi echanger avec l'un de nos écoutants, par téléphone tous les jours de 08h à 02h au 0800 23 13 13, ou par tchat entre 08h et 00h.

Bon courage à vous,

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service