© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Douleur

Par Profil supprimé Postée le 28/10/2020 21:45

> Bonjour j'ai arrêté de fumer le 4 octobre je dort plus jai mal partout je tremble, j'ai chaud après jai frois, je suis très faible, jai des envies de pleurer, j'ai beaucoup de salive, je fait des cauchemars et jai tres très mal a la tête. J'ai 23 ans je fume depuis mes 12 ans 5 a 10 par jours parfois beaucoup plus jai l'impression de ne pas être moi même je suis plus concentré j'en peut plus c'est trop dure je souffre de partout je suis perdu le médecin ma pas trop donné de conseil. a partir de 19h 20h ca devient infernale je passe des heures sous la douche pour essayé de calmer ca. Je souffre et je ne sais pas quoi faire.. Jai toujours envie de pleuré j'ai des nausée je ne mange presque plus...

Mise en ligne le 30/10/2020

Bonjour,

La description que vous faites de ce que vous ressentez nous laisse penser aux symptômes observés de façon générale au sevrage de cannabis comme le sentiment de mal-être, de stress, l’agitation, l’hyperactivité, l’irritabilité voire agressivité, les sueurs froides, la transpiration excessive, les migraines, nausées, difficultés de concentration, tremblements, troubles du sommeil (difficultés à s’endormir, réveils nocturnes, cauchemars, rêves intenses), la fatigue, baisse de l’appétit qui peut parfois conduire à une perte de poids,….

Ces symptômes et leur intensité sont variables d’une personne à l’autre, mais plus la personne avait un usage régulier, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre et nous comprenons bien la souffrance et le désarroi dans lequel vous vous trouvez.

Afin que ces symptômes ne représentent pas un obstacle à votre souhait de vous libérer de cette consommation, il est important de garder à l’esprit que s’ils peuvent être très envahissants, ils vont en s’atténuant progressivement pour disparaître totalement.

Si le soutien d’un professionnel spécialisé sur la question des consommations vous semble pouvoir vous être utile, il est important de savoir que des consultations individuelles confidentielles et gratuites sont proposées dans le cadre de CJC (Consultations jeunes Consommateurs). Nous vous joignons un lien ci-dessous. N'hésitez pas à les contacter, malgré le confinement, certaines consultations sont maintenues par téléphone.

Nous vous joignons également d’autres liens qui pourront vous apporter des informations supplémentaires.

Si vous souhaitez évoquer la situation sous forme d’échanges, il est également possible de nous joindre de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat de 14h à minuit via notre site; l'idée étant que vous ne restiez pas seul face à toutes ces difficultés.

Avec tous nos encouragements pour la suite,

Bien cordialement

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

---

Association le Mail: Consultation jeunes consommateurs et famille

29 rue Albéric de Calonne
80000 AMIENS

Tél : 03 60 12 26 00
Site web : www.assoc-lemail.net
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi 14h à 17h, mardi au vendredi de 14h à 17h Rendez-vous possible jusqu'à 19h . Mercredi après-midi sans rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Arrêter comment faire ?