© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis

Par Profil supprimé Postée le 14/10/2021 08:30

> Bonjour à vous jetait un gros consommateur pendant environ 3ans de mes 15ans a mes 18ans .cela fait maintenant 4jour que je n'est rien consommer malgrer cela je me sans deffoncer ma vue n'est pas aussi claire que sobre pareille pour tous mes sens ,aucun sentiment d'euphorie ou quoi simplement une perturbation de mes sens qui s'agrave a chaque cigarette fumer . Certaine personne me dise que cela peut durer encore 2semaine et d'autre me dise que c'est psychologie d'autre me dise que ce n'est pas normal mais dqns les effets de manque il n'y a écrit cela nul part aider moi au plus vite je suis un grand stresser et même ma réactivité a certaine choses n'est pas normal comme si j'etait encore deffoncer .dsl pour les fautes j'espère que quelques-uns pourra m'aider sacher que j'en fumer en moyenne 6a 10 par jour

---

Mise en ligne le 14/10/2021

Bonjour,

Les symptômes de perturbation des sens que vous décrivez ne sont pas « typiques » en effet à l’arrêt des consommations. Ce qui revient le plus souvent dans les témoignages c’est l’irritabilité, les troubles du sommeil et/ou de l’appétit, la fatigue, les difficultés de concentration, un sentiment de mal-être, du stress, de l’anxiété…

L’anxiété justement va se manifester très différemment selon les personnes, pouvant aller jusqu’à des étourdissements, des vertiges, des palpitations cardiaques, un sentiment d’irréalité… Vous nous dites être un « grand stressé » et il est possible que vos perceptions se trouvent affectées par la charge d’anxiété supplémentaire liée au sevrage. L’inquiétude que cela provoque chez vous peut avoir tendance à favoriser et nourrir d’autant plus les angoisses et leurs manifestations.

Nous ne savons pas ce qui vous a décidé et motivé à arrêter de fumer apparemment du jour au apparemment, un « bad trip » peut-être, des sensations désagréables alors que vous étiez sous effet du cannabis. Cela pourrait contribuer à expliquer que vous soyez resté très angoissé, ce sont des choses qui arrivent fréquemment.

Quoi qu’il en soit, si ces désagréments perdurent et continuent à vous inquiéter, nous vous conseillons de consulter afin de faire le point avec un professionnel et de trouver à vous rassurer. Vous pourriez être reçu de

manière individuelle, confidentielle et non payante dans une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs). Ce sont des dispositifs ouverts aux mineurs et aux jeunes jusqu'à 25 ans, accessibles sans autorisation parentale et sans passer par le médecin traitant. Nous vous joignons en lien un article qui présente ces lieux de consultation et vous permettra de trouver les coordonnées les plus proches de chez vous si besoin.

Nous restons à votre disposition si vous voulez revenir vers nous pour prendre le temps d'échanger plus précisément. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Les CJC"