© Drogues Info Service - 14 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis

Par Profil supprimé Postée le 06/11/2021 06:50

> Bonjour, J'ai 27 ans, je suis une femme, j'ai consommé du cannabis pendant 7ans régulièrement 1 à 2 tous les soirs et les weekends un peu plus. J'ai arrêté il y a 28 jours après un Bad Trip (palpitations cardiaques) j'ai vraiment eu peur, j'ai cru mourir. Depuis, j'ai commencé à faire des crises d'angoisses coeur oppressé, et pique au cœur (toujours cette peur de mourir), j'ai eu une perte d'appétit, vomissements, et insomnie. Aujourd'hui l'appétit est revenu et les vomissements ont disparus (sauf quand je suis en crise d'angoisse, estomac noué), mon sommeil n'est pas revenu totalement mais je dors quand même mieux qu'au début. Il y a quelques jours j'ai commencé à ne plus sentir ma lèvre j'ai pensé à un AVC, en gros depuis quand j'ai a peine une douleurs j'ai peur et j'angoisse. Mon médecin pense que j'ai un trouble anxieux généralisé et une autre personne qui me suis pense que c'est encore le sevrage. Quand pensez-vous ? Je ne ressens pas du tout de manque, au contraire vu dans quel état je me retrouve aujourd'hui cela me dégoûte et je regrette d'avoir fumé. Je prend des anxiolytiques, et du CBD en huile et en pastilles à sucé. D'ailleurs la ça fait deux matins au réveille j'ai des vertiges. Faut-il que je me fasse suivre par un addictologue pour sevrage ou par un psychiatre pour trouble anxieux généralisé ? Si c'est le sevrage combien de temps peuvent durer ses angoisses ? C'est vraiment difficile à vivre, j'ai peur d'aller au travail, de me promener de peur que ça me prenne

---

Mise en ligne le 09/11/2021

Bonjour,

Le sevrage au cannabis est variable d'une personne à l'autre et peut être vécu péniblement comme c'est le cas pour vous.

Votre sevrage est effectivement difficile. Cela arrive, surtout chez des consommateurs chroniques qui fument depuis plusieurs années (maux de tête, angoisses, nausées, vomissements, perte d'appétit, cauchemars, palpitations, ...).

Comme c'est le cas pour vous, ces symptômes s'apaisent généralement progressivement et durent en moyenne un mois selon les usagers.

De nombreux symptômes sont probablement liés et maintenus par votre état anxieux. Le cannabis devait vous apaiser, vous aider à gérer vos émotions, et le fait de ne plus avoir ce moyen là, vous met en difficulté. Votre anxiété devait déjà être présente mais a certainement été exacerbée par l'arrêt du cannabis.

Nous pensons alors qu'une double prise en charge en addictologie et renforcée par un suivi psychologique ou psychiatrique pourrait vous aider au mieux. Comme nous vous l'avons dit plus haut, un travail sur la gestion du stress pourrait également vous aider à vous apaiser.

Cela pourrait commencer par le fait de vous diriger vers tout ce qui pourrait vous apporter un mieux-être (sport, activité de loisir, avoir du temps pour prendre soin de vous, pour vous détendre, ...).

Vous pourriez vous diriger vers tout ce qui est sophrologie, relaxation, méditation, ...

Une psychothérapie pourrait aussi vous aider à mieux comprendre vos angoisses.

Sachez aussi qu'il existe des centres de consultation spécialisés dans la prise en charge des dépendances (CSAPA) et qui pourraient vous recevoir afin de faire un point sur votre situation et vous accompagner dans votre sevrage.

Vous trouverez les coordonnées des CSAPA proches de chez vous sur notre site internet Drogues Info Service via la rubrique "adresses utiles".

Pour tout échange plus approfondi ou pour toutes autres questions, n'hésitez pas à contacter nos écoutants, tous les jours, soit par téléphone au 0800231313, de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat de 8h à minuit, via notre site internet Drogues Info Service.

Bien à vous

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service