© Drogues Info Service - 5 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Effet sevrage cannabique

Par Profil supprimé Postée le 27/11/2022 18:54

> Bonjour, j’ai 23 ans j’ai commencé a fumer depuis l’âge de 18 ans et aujourd’hui sa fais 20 jours que j’ai arrêté de fumer. Depuis j’ai des crise d’angoisse presque tous les soirs, des cauchemars et des réveils nocturnes. L’envie de fumer n’est plus là mais j’en ai marre de ses crises d’angoisse. Je voulais savoir si vous avez des conseils à me donner car j’ai eu un traitement contre l’anxiété avec mon médecin mais j’ai pas envie d’être dépendante de ce médicament. Merci d’avance pour vos réponse

---

Mise en ligne le 01/12/2022

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait que vous souhaitiez retrouver une vie libre sans avoir recours à un traitement médical.

Par rapport aux crises d'angoisses qui vous gênent au quotidien, vous pourriez, si vous ne l'avez pas déjà fait, demander de l'aide d'un ou d'une psychologue. Ce dernier pourra vous aider a comprendre l'origine de ces crises d'angoisse mais également vous proposer une thérapie adaptée pour y remédier.

Vous pouvez demander conseil à votre médecin pour être orienté vers ce type de professionnels.

L'hypnose ou la sophrologie peuvent également être des pistes intéressantes pour agir sur votre anxieté.

D'autre part, le soir, vous pouvez tenter de mettre en place des rituels réconfortants avec des exercices de respiration, des odeurs agréables (bougies, encens, huiles essentielles) et sécurisantes.

Nous vous souhaitons bon courage et restons à votre disposition pour toute autre question,

Bien cordialement,