© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Gestion des émotions

Par Lulux31 Postée le 20/12/2022 15:47

> Bonjour, Je suis très inquiète par ma période de Sevrage. J'ai fumé du cannabis régulièrement depuis mes 17 ans j'en ai 27. Pour vous donner une idée de ma consommation je pouvais fumer un 10g en une semaine voir 5 jours. Ma consommation a souvent était liée à l'émotion, et je dois dire que la chose la plus difficile à gérer pour moi a l'heure d'aujourd'hui se sont mes peurs et mes émotions. C'est très difficile, je fais vivre un enfer à mon copain en m'énervant pour rien, les crises fusent je me renferme alors que pourtant j'ai énormément besoin d'aide et d'amour. Je ne me sens pas à l'aise socialement, je me sens rejetée et j'ai perdu toute confiance en moi. Alors, à travers ce post ce n'est pas vraiment une question que je veux poser mais plutôt essayer de savoir si tout ça et normal et surtout comment m'en sortir. Cela fait un mois que j'ai arrêté et c'est de plus en plus difficile.

Mise en ligne le 22/12/2022

Bonjour,

La description de ce que vous ressentez depuis que vous avez cessé de consommer s'apparent effectivement au sevrage du cannabis. Nous vous joignons ci-dessous la fiche « Cannabis » extrait de notre site dans laquelle vous retrouverez à la rubrique « dépendance » bon nombre de vos symptômes.

En effet, à l'arrêt de la consommation, les usagers réguliers peuvent présenter, outre les symptômes physiques, des symptômes tels que le sentiment de mal-être, de stress ; l'agitation, l'hyperactivité ; l'irritabilité voire l'agressivité.
Ces symptômes et leur intensité sont variables d'une personne à l'autre, mais plus l'usager avait un consommation réguliere, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre et représenter un véritable obstacle vers l'arrêt.

Ils évoluent en moyenne sur une période de 1 à 4 semaines. Vous dites avoir cessé de consommer depuis un mois et ne pas voir d'amélioration. Aussi nous vous invitons à réfléchir à ce qui vous a conduit vers cette consommation depuis 10 ans : des émotions envahissantes, des peurs afin de tenter de trouver des réponses apaisantes sur ces questions-là.

Pour vous aider dans votre réflexion, il existe des professionnels spécialisés sur la question de l'addiction, médecins et/ou thérapeutes qui proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Certains thérapeutes proposent des formes de thérapies brèves comme la gestion des émotions. Cela pourrait vous aider à trouver des éléments de réponse concernant vos peurs et des pistes pour gérer vos émotions.

Nous vous joignons deux liens ci-dessous.

Si vous souhaitez évoquer votre situation sous forme d'échanges ou encore obtenir davantage d'information sur les dispositifs d'aide, nous sommes également joignables au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

---

AAT : Addictions Accueil Thérapeutique - CSAPA

35, route de Blagnac
31200 TOULOUSE

Tél : 05 34 40 01 40
Site web : aat31.wordpress.com
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h (lundi matin réunion d'équipe -> répondeur, réouverture du standard à 13h)
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

CSAPA ARPADE

3 bis rue Berthelot
31500 TOULOUSE

Tél : 05 61 61 80 80
Site web : www.arpade.org
Accueil du public : Lundi 14h/19h, Mardi et Mercredi 9h/13h 14h/18h, Jeudi 9h/13h 14h/19h, Vendredi 9h/13h 14h/17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations possible en milieu scolaire sur demande et sur le Point Ecoute Jeune (rue de Cugnaux)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis