© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Symptômes arrêt du Cannabis

Par Lok Postée le 31/12/2022 09:25

> Bonjour à toutes et à tous, suite à l'arrêt d'une consommation quasi régulière de Cannabis (1 joint avant de dormir et plus en soirée) pendant 3 ans et demi (j'ai 22ans) je ne me sens vraiment pas bien du tout. Pourtant cela fait 2 semaines que j'ai arrêté et ce n'est pas la première fois que j'ai une pause d'arrêt. Les pauses que j'avais pu faire m'avaient fait du bien en me redonnant confiance en moi et en me permettant de me reconcentrer de me remettre à faire du sport et à bouger, mais là c'est quasiment tout l'inverse. La première semaine, revoyant ma copine que je n'avais pas vu pendant 1 mois et demi je ne me rends pas bien compte des symptômes, un petite crise ou j'ai l'impression que ne comprends plus rien à rien et me sens très con qui me fait bien peur et sinon rien de spécial. Depuis que je suis rentré chez moi, je n'arrive plus à être heureux, je n'arrive plus non plus à me concentrer, j'ai beaucoup de mal a travailler, je suis constamment très anxieux à deux doigts de la panique parce que j'ai peur de me sentir constamment comme ça (je suis de nature anxieuse), j'ai du mal a me concentrer sur ce que je vois et me sens légèrement "ailleurs" et confus ce qui ne m'était jamais arrivé avant. Je ne sais pas quoi faire pour me sentir mieux et j'ai vraiment peur que ces sensations persistent dans le temps. J'ai vraiment très peur d'avoir développé une psychose, Avez vous déjà vécu ou connu quelqu'un ayant eu une expérience similaire ?

Mise en ligne le 03/01/2023

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous nous contactiez dans votre recherche d'explications sur ce que vous traversez.

Chez nombre de consommateurs réguliers de cannabis, l'arrêt ou une forte diminution peuvent entrainer un "syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peuvent s'étendre sur une période d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Il s'agit du phénomène par lequel l'organisme se rééquilibre sans l'apport du THC, la molécule psychotrope du cannabis.

Parmi ces symptômes il n'est pas rare que se manifestent des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. L'anxiété, une émotivité inhabituelle peuvent notamment se produire. Les symptômes ne sont pas systématiques et sont variables en durée et en intensité. Nous vous joignons en fin de réponse un lien vers notre fiche-produit sur le cannabis, le syndrome de sevrage y est davantage explicité à la rubrique "dépendance".

Une autre explication est possible, qui n'est pas incompatible avec le syndrome de sevrage. Chez certaines personnes le cannabis peut "étouffer" des émotions "négatives" passagères ou un mal-être plus profond qui était déjà présent. L'arrêt du produit peut alors faire ressurgir ces éléments de manière majorée, avec une intensité plus forte.

Nous comprenons tout à fait que vous soyez préoccupé par l'état et le ressenti que vous traversez actuellement et dont vous craignez qu'il s'installe de manière permanente.

Nous pouvons vous proposer, pour vous rassurer, de pouvoir rencontrer un médecin addictologue qui pourra faire un bilan avec vous. Cela peut se faire dans le cadre d'une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC). L'accueil est individuel, gratuit et confidentiel, et se déroulera sans jugement de la part des professionnels . L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Ils sont tout à fait habitués à accompagner et répondre aux questions de jeunes qui traversent ce type de situation.

Si cette démarche vous intéresse, nous vous transmettons également en fin de réponse un lien vers une CJC du secteur géographique que vous nous avez indiqué. N'hésitez pas à les contacter pour un premier rendez-vous.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14h à Minuit et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Avec tous nos encouragements à prendre soin de vous.

Bien cordialement.

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

---

Centre de soins en addictologie - Site de Lannion

13 bis rue Trorozc
22300 LANNION

Tél : 02 96 46 58 20
Site web : www.fondationbonsauveur.com
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h 12h30-13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, des jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage.
Substitution : Suivi-prescription et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Les consultations Jeunes Consommateurs (CJC)