© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Symptôme vraiment trop variés et limite paranoïa

Par Sof05 Postée le 25/04/2025 10:23

> Bonjour, Je fume depuis plusieurs années, environ 15 ans, avec des périodes plus ou moins longues mais à chaque fois une reprise .. J ai repris il y a deux ans, avec des tentatives d arrêt régulières mais jamais plus de 2 semaines, ma consommation est variable mais va parfois jusqu a une dizaine de joins par jours, les jours où je suis solo à la maison … Je ne travail plus depuis 4 mois, j ai démissionnée suite à une dépression .. j ai décidé de vaincre cette dépression sans médoc (bizarre d avoir peur de l addiction au anti dépresseur quand on est drogué au cana..) J ai décidé cette fois de stopper ma consommation, car à force d arrêter et de reprendre j ai l impression que les symptômes sont de plus en plus intenses à chaque tentatives d arrêt. J ai stopper ma consommation il y a 3 jours, ça paraît peu, mais je suis déterminée à ne plus reprendre cette fois ! Les symptômes connus, je pense que je les ai tous .. insomnies, dérèglement total je dirais même (la journée je suis en fatigue extrême, la nuit je suis un hibou), perte d appétit, de motivation, irritabilité, manque de motivation, anxiété, stress, crise de larme et j en passe mais.. j aimerais savoir si la paranoïa fais partie des symptômes ou peu être liée à l arrêt ? Je ne fumais plus la cigarette depuis plusieurs années, j ai repris un mois et j ai arrêté de nouveau il y a 2 mois, je fume la cigarette électronique depuis 5 ans environs.. J ai quelques problème de santé notamment de l anémie, une bronchite chronique et de l asthme donc forcément, ça me pousse également à tenir cet arrêt .. Je fais des crises de psoriasis beaucoup plus intense également. Je suis en isolement social total, je pense que ma parano n aide pas.. je cherche activement un emploi (j ai toujours travailler, diplômé d un master en direction, j ai quitter mon emploi de directrice ..) mais. En vain pour le moment, je pense dû d une façon ou d une autre à cette consommation qui m’a couper du monde et de la réalité .. Comment sortir de ce cercle vicieux ? Vaincre l isolement social et retrouver un peu de motivation ? Je faisait beaucoup de sport avant cette reprise il y a 2 ans, mais depuis, mes tentatives de reprise on était autant d échec que mes tentatives d arrêt … Merci à vous d avoir pris le temps de me lire !

Mise en ligne le 29/04/2025

Bonjour,

Nous comprenons les difficultés que vous rencontrez à vous détacher durablement du cannabis. Ce dernier peut s'apparenter à un refuge lorsque l'on traverse des périodes éprouvantes. Nous tenons donc à saluer votre démarche d'arrêt en cours. Vous semblez être déterminée à reprendre le contrôle sur le cannabis.

Les symptômes de sevrage varient en fonction de la personne, des habitudes de consommations, du moment de la vie, du contexte dans lequel il s'inscrit... ll est donc normal que vous ressentiez des différences dans l'intensité du syndrome de sevrage. La pénibilité des symptômes peut freiner la démarche d'arrêt, mais il est possible d'utiliser quelques astuces pour traverser cette période au mieux.

Par exemple, pour ce qui est des troubles du sommeil, il est conseillé de privilégier des aliments riches en tryptophane pour aider le corps à reprendre son cylce "normal" de sommeil (bananes, fruits à coque...). Le tryptophane permet aussi la synthèse de la vitamine B3, qui intervient notamment dans la production d'énergie. Il est également possible de faire une cure de mélatonine. Ces éléments ne sont pas "magiques", il est nécessaire de les prendre régulièrement pendant au moins quelques jours avant de ressentir les bénéfices, mais il s'agit d'un bon moyen d'aider votre corps à retrouver son fonctionnement initial.

Pour ce qui est des brusques changements d'humeur et de la tristesse, essayez de vous rassurer en vous disant que ce n'est que temporaire. Votre organisme traverse une période de transition, et cette période prendra fin. Il est important d'accueillir votre tristesse ou votre irritabilité: laissez-vous pleurer ou vous défouler sur un coussin ou quoi que ce soit qui vous aide à décharger les émotions présentes.

La consommation de cannabis peut générer de la paranoïa. Si elle n'était pas présente lorsque vous fumiez, il est possible que la paranoïa, apparue au sevrage, soit plutôt liée au manque de sommeil. Si la paranoïa persiste au-delà d'un mois, nous vous conseillons de vous rapprocher d'un ou d'une médecin généraliste ou psychiatre, afin d'évaluer la situation.

Le sport peut effectivement être un bon moyen de vous sentir mieux, mais il ne faut pas que cela soit une pression. Essayez de vous y remettre progressivement, quand vous vous sentirez prête. Il se peut qu'au début vous n'y trouviez pas de plaisir, mais rien que le fait de faire ne serait-ce qu'une petite séance pourrait "booster" votre confiance en vous. Pas besoin d'activité à haute intensité, il suffit parfois de se promener. Pour vous réhabituer à sortir, vous pouvez vous fixer de petits objectifs (faire le tour du pâté de maison, marcher 15 minutes...) et augmenter doucement le temps ou la distance. L'important est de vous mettre en mouvement, que ce soit marcher quelques minutes, faire des étirements, ou danser dans votre salon: votre corps vous en sera reconnaissant.

Nous ne savons pas si vous avez pu vous appuyer sur une aide extérieure, pour consolider votre arrêt et maintenir votre motivation. Un soutien pourrait vous permettre de vous sentir moins isolée face à la tentation de reprendre le cannabis, et surtout moins coupable ou fataliste en cas de reconsommation.

Il existe des lieux d'accueil et de soins spécialisés dans les addictions, qui proposent des consultations non-payantes (tout étant financé par la Sécurité Sociale). Il s'agit de CSAPA: Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie. Une équipe pluridisciplinaire pourra faire le point avec vous sur vos difficultés principales, et sur les leviers qui vous aideront à vous détacher du cannabis. Vous pourrez retrouver les CSAPA les plus près de chez vous dans notre rubrique "Adresses Utiles". Si vous ne trouvez pas ce qui vous convient, ou si vous avez des difficultés dans la recherche, n'hésitez pas à revenir vers notre équipe.

Par ailleurs, le cannabis peut apparaître comme un moyen de soulager un mal-être, mais il a malheureusement un effet dépressiogène, c'est-à-dire qu'il peut précipiter ou accentuer un mal-être ou une

dépression. La perte de motivation et d'énergie sont communs au cannabis et à la dépression, il peut être difficile de savoir qui de l'un ou de l'autre est en cause. Être accompagnée par des personnes bien formées à la santé mentale et aux addictions pourraient vous permettre d'y voir plus clair, et de développer des ressources adaptées à vos besoins.

Nous comprenons votre réticence à recourir à des anti-dépresseurs. Il ne s'agit pas d'un traitement anodin, mais certaines molécules sont réputées pour apaiser les affects dépressifs et l'anxiété. Il s'agit d'un outil qui permet de moins être envahie par les manifestations de la dépression, afin de regagner l'énergie nécessaire pour un travail thérapeutique. Une psychothérapie permet de comprendre la dépression, et de trouver les ressources ou stratégies nécessaires à son rétablissement.

Le traitement anti-dépresseur n'est pas obligatoire, mais la thérapie est souvent essentielle pour se remettre d'une dépression. Des thérapies telles que les TCC (Thérapies Cognitivo-Comportementales et Emotionnelles) sont efficaces pour se rétablir de conduites addictives ou de troubles de l'humeur. Il existe aussi d'autres approches, comme la thérapie psychocorporelle, la thérapie d'action et d'engagement... Nous vous encourageons à y réfléchir.

Nous espérons avoir pu vous apporter des éléments de compréhension, et des pistes pour consolider votre sevrage.

Nous restons disponibles si vous souhaitez poursuivre cet échange. Notre ligne d'écoute est ouverte tous les jours sans exception: par téléphone entre 8h et 2h (au 0 800 23 13 13, appel anonyme et gratuit) ou par tchat à partir de 14h.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service