

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis : crises d'angoisse liées au froid, est-ce normal ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 02/02/2026 11:54

Bonjour, J'ai 26 ans. Je fume du tabac depuis 12 ans et du cannabis depuis 9 ans. L'année dernière, ma consommation est montée jusqu'à 5-10 joints par jour. Après une grosse crise d'angoisse liée au cannabis, j'ai fini aux urgences. Le médecin m'a dit que c'était dû au cannabis. J'ai donc arrêté complètement le 19 janvier 2026. Ça fait maintenant 15 jours. Les 10 premiers jours ont été très difficiles, puis à partir du 11^e jour j'ai commencé à aller un peu mieux. Le problème, c'est que depuis l'arrêt, je suis très sensible au froid. Même bien couvert, si je reste dehors trop longtemps quand il fait froid, je fais une crise d'angoisse : corps lourd, étourdissement, malaise. Je suis obligé de rentrer. Hier encore, après 40 minutes dehors, j'ai fait une crise et j'ai dû appeler ma mère pour qu'elle vienne me chercher. Une fois au chaud (chauffage + couverture), la crise est passée en quelques minutes, mais j'étais très fatigué. Une heure après, ça allait beaucoup mieux. Je me demande : Est-ce que ça peut être lié au sevrage du cannabis et au froid ? Est-ce que ça va disparaître avec le temps (on parle souvent de 1 à 3 mois de sevrage) ? Ou est-ce que ça peut durer toute la vie ? Je précise que je suis quelqu'un d'actif, j'aime sortir, marcher, avoir une vie sociale. Depuis le sevrage, j'ai même arrêté de travailler, et j'ai peur que cette situation m'empêche de vivre normalement. Est-ce que c'est déjà arrivé à quelqu'un ? Merci d'avance pour vos retours.

Mise en ligne le 04/02/2026

Bonjour,

Nous tenons à saluer votre démarche d'arrêt du cannabis. Il est vrai que malgré des sensations de détente et de relaxation, une consommation chronique de cannabis peut entraîner ou accentuer des troubles anxieux.

La sensibilité au froid ne fait pas partie des symptômes-type connus du sevrage au cannabis, mais cela ne veut pas dire que ce que vous traversez n'y est pas lié.

Chacun peut faire l'expérience d'effets indésirables divers. De plus, le sevrage constitue un grand bouleversement pour votre organisme. Ce dernier a appris à fonctionner avec le cannabis depuis presque une dizaine d'années, il est donc tout à fait "normal" qu'il se sente comme "dérégulé", comme c'est le cas pour le sommeil et l'appétit habituellement, par exemple. Votre corps peut donc avoir du mal à réguler sa

température. Une petite période de transition est souvent nécessaire à l'organisme pour retrouver son fonctionnement "normal". En règle générale, les symptômes de sevrage disparaissent totalement au bout d'1 à 4 semaines (parfois un petit peu plus).

Si cette sensation persiste au-delà d'un mois et demi, n'hésitez pas à consulter un médecin afin de voir si cela ne relève pas d'autre chose (virus, carence...).

Si vous le souhaitez, vous pouvez poster un message sur nos forums, peut-être que certains internautes ont également été confronté à ce symptôme pendant leur sevrage.

Nous espérons avoir pu vous rassurer. En cas de besoin, n'hésitez surtout pas à revenir vers notre équipe. La 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.

Nous vous envoyons tous nos encouragements pour la suite.

En savoir plus :

- [Nos forums](#)