© Drogues Info Service - 24 novembre 2026


Vos questions / nos réponses

# Sevrage cannabis

Par Profil supprimé Postée le 17/11/2009 20:59

> alors voila
> il y a maintenant 3 mois que j'ai arreté le cannabis
> etant plutot un trés gros fumeur, je vis aujourd'hui dans le flou le plus totale, je n'arrive pas a me sentir aussi bien qu'auparavant des sensations de genes que se soit devant une télé ou au boulot avant quand je fumais je pensais vraimen a rien et a present je pense, tous les matin sont dur du genre la meme question a chaque reveil , suis je gueri?
> je n'ai absolument pas envie de refumer mais mon etat me fait peur, idéees noir
> j'ai rencontrer une addictologue, qui m'avait dit que si sa n'irai pas mieux on passerai a un traitement sans accoutumence pour soigné les neurotransmetteurs!!!
> est bon de faire ce traitement et dans combien de temps me sentirais je bien dans ma peau alors qu'avant j'etais le mec le plus heureux du moinde quoi
> je suis desequilibrer totalement la
> besoin d'aide

---

**Mise en ligne le 19/11/2009**

Bonjour,

Après avoir consommé abondamment, même si vous ne précisez pas quelle a été la durée de vos usages, il est courant de rencontrer quelques difficultés au moment de l'arrêt. En effet, vous dites ressentir des "sensations de gêne", et avoir "des idées noires". Tout ceci pose la question des raisons qui vous ont jusque là amené à consommer, et à vouloir arrêter par la suite. Il est par exemple possible que le cannabis ait jusque là "anesthésié" certains de vos soucis, voire même un état dépressif.

Vous avez fait le choix d'être accompagné dans votre démarche de soin et nous vous en félicitons. Le fait que certaines difficultés persistent après 3 mois d'arrêt confirme ce besoin d'aide. Votre addictologue vous a proposé un traitement, ce qui peut parfois représenter une aide temporaire dans un cas comme le vôtre. Il est toujours préférable de faire en parallèle un travail de fond sur la plan psychologique, comme il est possible de le faire dans la structure dont vous trouverez le lien ci-dessous. Ce type de structure, gratuit et anonyme, peut vous offrir une prise en charge globale, tant sur le plan médical que psychologique, afin de comprendre quel rôle a joué pour vous cette consommation de cannabis.

Il est difficile de pouvoir vous indiquer dans combien de temps vous irez mieux, ceci dépendant entre autres de la personnalité de chacun et de son histoire de vie. C'est grâce à votre suivi par des professionnels que vous mettez toutes les chances de votre côté pour que ces troubles diparaissent le plus rapidement possible.

Si vous aviez besoin d'une écoute ou de tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter l'un de nos écoutants au 0800.23.13.13 (Ouvert de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe.)

Cordialement.

---

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

---

## OPPELIA Le Triangle : CSAPA

18, rue de Bouillé
**44000 NANTES**

**Tél :** 02 40 48 48 58
**Site web :** www.oppelia.fr/blog/structures/csapa-le-triangle-44/
**Accueil du public :** Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30-12h30 et de 14h-17h30 Mardi ouvert uniquement de 9h30 à 12h30.
**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur rendez-vous au 32 quai de Versailles à Nantes - Contact au 06 73 13 10 89.
**Substitution :** Initialisation et délivrance de traitement de substitution dans le cadre d'un suivi médico, psycho-social.

Voir la fiche détaillée