© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Enfin reussi à arreter

Par Profil supprimé Postée le 24/11/2012 13:11

> cela fait 1 semaine que je n'est plus toucher a un joins mais mon corps reagie bizzarement. j'ai du mal à me lever le matin, j'ai des vertige et l'impression que mon coeur va me lacher. je ne veux plus fumer mais j'ai peur que l'arret sois pire sachant que je fumer depuis 10 ans. ces reactions de mon corps sont elles normales? que puis je faire pour aider mon corps a mieux gérer cet arret. merci pour votre réponse.

Mise en ligne le 27/11/2012

Bonjour,

Il est courant après un arrêt de consommation que durant quelques jours certaines difficultés apparaissent sur le plan physique. La plupart du temps, cela s'estompe peu à peu sur une courte durée qui est variable selon les individus. Bien que la dépendance au cannabis soit d'ordre psychologique, certains usagers peuvent donc ressentir à l'arrêt de leurs consommations des symptômes physiques.

Il s'agit de bien identifier les causes de ce que vous vivez actuellement. Cela peut autant être dû à l'arrêt, comme indiqué ci-dessus, qu'à des problématiques déjà présentes auparavant, mais qui étaient jusque là contenues par les effets du cannabis.

Dans tous les cas, il peut être aidant de rencontrer des professionnels qui peuvent vous aider face à ce problème.Vous trouverez les coordonnées ci-dessous d'un lieu où médecins et psychologues pourront entre autre vous aider. L'acceuil et le suivi y sont gratuits et confidentiels.

Cordialement.

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

CSAPA Au fil de l'eau

7, rue de Liège
59385 DUNKERQUE

Tél : 03 28 28 58 37
Site web : https://www.ch-dunkerque.fr/
Accueil du public : Tous les jours 9h-17h

Voir la fiche détaillée