© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

arret canabis

Par Profil supprimé Postée le 23/04/2013 07:49

> Bonjour, j'ai 42 ans et je vis seule avec ma fille de 4 ans. Je fume du canabis tous les soirs (en moyenne 3) depuis plus de 10 ans. Il y a quelques jours, j'ai tout jeté car je n'avais plus que les effets négatifs et je ne dormais plus du tout. Depuis je dors mais je suis très fatiguée la journée et je suis extrêmement angoissée, déprimée, je pleure tout le temps sans véritable raison, j'éprouve une grande solitude, de la peur et je me demande si cela a un lien avec l'arrêt du canabis ou si c'est un état qui est là depuis longtemps et que cette substance m'aidait justement à masquer... certains de mes amis fument et peuvent arrêter sans aucun de ces symptomes alors je ne sais plus si cela peut être lié ou pas. j'ai tout pour être heureuse, aucun souci majeur et j'ai la sensation de "couler" avec la peur panique de ne pas ressortir de l'eau... est-ce normal et que puis-je faire ? merci d'avance pour votre réponse... cordialement

---

Mise en ligne le 25/04/2013

Bonjour,

Arrêter de fumer du cannabis peut en effet amener à prendre conscience d'une souffrance qui était jusque là latente, ce qui pourrait être le cas pour vous. Ce sentiment de solitude, ces angoisses et ces pleurs peuvent être amplifiés par le fait d'avoir arrêté de fumer du jour en lendemain, sans que cela ne puisse en être la seule cause. Dans tous les cas, il semble essentiel au vu de l'état que vous décrivez que vous puissiez prendre le temps d'en parler, d'avoir un soutien, et de tenter de comprendre pourquoi vous allez si mal.

Il existe des centres de soins spécialisés en toxicomanie où vous pouvez consulter des psychologues, par exemple, le tout de manière gratuite et confidentielle. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de deux de ces lieux. Si cette démarche s'avérait être trop difficile à effectuer pour le moment, sachez que vous pouvez aussi nous contacter par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

Cordialement.

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

CSAPA EQUINOXE

66 chemin de la villette
83400 HYERES

Tél : 04 94 01 46 90
Accueil du public : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 16h30, le jeudi de 9h à 19h
Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 16h30, le jeudi de 9h à 19h
Substitution : horaires variables, joindre la structure
Consultat° jeunes consommateurs : le mardi après midi et le mercredi en journée par la psychologue et l'éducatrice spécialisée, sur rendez vous 50 avenue Gambetta

Voir la fiche détaillée

CSAPA- Association Addictions France

8, rue Francis de Pressensé
83000 TOULON

Tél : 04 94 92 53 46
Accueil du public : lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30
Secrétariat : lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30
Substitution : Unité Méthadone : du lundi au vendredi de 9h à 13h
Consultat° jeunes consommateurs : aux horaires du CSAPA

Voir la fiche détaillée