© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

arrêt brutal du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 18/06/2013 07:22

> Bonjour,
> je vais essayer de faire court: je consommais très régulièrement depuis que j'ai 15 ans, soit 3 ans de fumette intensive. Depuis quelques mois la fumette me faisait de sales effets (du mal à respirer, boule au ventre, tremblement passagers, et légère parano)et tout ceci étant dû au stress. Sur un gros coup d'angoisse j'ai arrêter le cannabis du jour au lendemain passant de 5 ou 10 pets par jour à aucun. J'ai pendant deux semaines pleuré toous les jours avec un sale coup de déprime, et maintenant que ça fait un mois j'ai des déprimes dfférentes: de grandes ruminations, de grandes frayeurs concernant la mort la maladie physique et psychologique je me sens envahit par ces angoisses et j'ai l'impression que ça perdurera. Même si je devais replonger dans le cannabis je ne pourrais pas, le joint en lui-même m'effraie maintenant, ou du moins ses effets. Voilà je me sens perturbé, perdu, j'ai peur d'être parano, hypocondriaque ou skyzo ... j'aimerais savoir s'il y a deja eut des cas comme celui-ci, où les angoisses ressurgissent brutalement. Ce sont de plus des anngoisses injustifiés je pense ... combien de temps cela peut-il durer?

Mise en ligne le 19/06/2013

Bonjour,

Il n'est pas impossible que le cannabis, pendant un temps, ait plutôt contenu angoisses, stress, déprime... Mais le cannabis, comme tous les produits psychoactifs, peut à d'autres moments avoir des effets complètement inattendus et au contraire potentialiser ce que l'on cherchait à calmer. C'est peut-être ce qui vous est arrivé ou peut-être êtes-vous dans une période de vie plus inconfortable, plus difficile à gérer.

Malgré l'arrêt du cannabis, vous dites être toujours très angoissée, perturbée, perdue... Il est difficile de dire si vos consommations passées ont toujours un lien avec ces désagréments que vous éprouvez, comme si le produit avait pu servir de révélateur pour exprimer un malaise intérieur, ou si ce que vous ressentez est simplement votre manière à vous de manifester que cela ne va pas pas très bien.

Nous ne pouvons pas vous dire combien de temps tout cela pourrait durer mais nous comprenons que cela vous dérange et vous inquiète. C'est pour cela que nous vous encourageons à rencontrer un professionnel pour tenter de comprendre plus précisément ce qui se passe pour vous. Même si vous avez arrêter de fumer, vous avez la possibilité de consulter en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Celui de votre ville dispose d'une "Consultation Jeunes Consommateurs" où un psychologue

pourra vous aider à faire le point sur votre situation mais également vous proposer un suivi pour vous accompagner dans la résolution de vos difficultés actuelles. Vous trouverez les coordonnées de ce CSAPA ci-dessous, les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous souhaitez prendre le temps de discuter d'avantage de vos difficultés, vous pouvez aussi nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7 de 8h à 2h).

Cordialement.

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