© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage

Par Profil supprimé Postée le 27/08/2014 02:13

> Bonjour! Je fume du cannabis et de la résine de cannabis depuis l'âge de 12 ans. J'en ai 28 et j'ai décidé d'arrêter. C'est très dur,je ne dors plus,je pleure,j'ai une boule d'angoisse au creux de la gorge,tout m'énerve,je ne mange plus,j'ai l'impression de perdre la raison... Je ne sais plus quoi faire et j'ai peur de rechuter. Je prends de la valériane mais ça ne change rien... Je ne sais plus quoi faire. Aidez moi svp...

Mise en ligne le 28/08/2014

Bonjour,

Arrêter de fumer du cannabis après 16 ans de consommation régulière n’est pas simple et peut prendre du temps. Cependant, vous avez pris la bonne décision.

Les symptômes que vous décrivez (tristesse, angoisse, irritabilité, perte d’appétit, l’impression de perdre la raison) sont fréquemment retrouvés lors du sevrage du cannabis.

Toutes ces années, vous utilisiez peut être le cannabis comme moyen de calmer votre anxiété, vos sentiments et pensées négatives. En ce moment, votre mal- être apparait de façon plus importante puisque le cannabis n'est plus là pour l'apaiser.

La peur de rechuter est ainsi tout à fait normale car vous ne connaissez que le cannabis pour vous tranquilliser, bien que de façon trompeuse. En effet, il existe d’autres moyens plus efficaces d’y parvenir, et aussi moins destructeurs. Des professionnels de santé pourraient ainsi vous aider à les trouver.

Il semblerait aussi intéressant de comprendre pourquoi vous êtes anxieuse et triste car ce sont en partie ces symptômes qui vous ont attachés à la drogue durant tant d’années.

Si vous éprouvez le besoin de consulter, sachez qu'il existe des structures appelées CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) qui peuvent vous recevoir de manière confidentielle et gratuite. Des professionnels (médecin addictologue, psychologue) pourront vous accueillir afin de vous accompagner et vous soutenir dans votre sevrage. Vous trouverez ci-dessous leurs coordonnées.

Pour d'autres informations, ou pour une écoute ponctuelle, vous pouvez nous joindre au 0800 23 13 13, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin) ou par chat sur notre site internet drogues-info-service.fr.

Cordialement

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

CSAPA Nautilia

6 place Jules Ferry
76600 LE HAVRE

Tél : 02 35 19 32 43
Site web : www.oppelia.fr
Accueil du public : Le lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 18h, le mardi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, le jeudi de 9h à 13h et de 16h à 19h
Consultat° jeunes consommateurs : mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h
Substitution : permanence tous les matins de 10h30 à 12h30 et le jeudi de 16h à 18h

Voir la fiche détaillée