© Drogues Info Service - 4 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage Cannabis

Par Profil supprimé Postée le 19/03/2018 15:58

Bonjour,

Consommateur de cannabis (weed et résine) depuis 13 ans à raison de 1gr le soir. Depuis le 8 février j'ai stoppé complètement ma consommation parce que je ne voulait continuer de vivre de cette façon.

Aujourd'hui apres plus d'un mois d'arrêt je n'ai plus envie de fumer mais j'ai depuis des problèmes. Je suis victime de crises d'angoisses quotidienne et cela joue énormément sur mon morale et mes relations avec mon entourage.

Je voudrais savoir si ce sont des symptômes courants chez les personnes qui arrêtent le cannabis et si oui, combien de temps après l'arrêt ? Je commence sérieusement à me demander si ce n'est pas préférable que je recommence à fumer de nouveau. Mon médecin traitant ne comprend pas car pour lui il n'y a pas de symptômes sevrage au cannabis.

Merci à l'avance pour votre Réponse.

Mise en ligne le 22/03/2018

Bonjour,

Nous félicitons votre décision concernant l'arrêt de votre consommation de cannabis qui à terme vous posait problème. Il n'est pas rare qu'à l'arrêt de la consommation les usagers réguliers présentent des symptômes, parmi eux, le sentiment de mal-être, le stress, les difficultés de concentration chez des personnes d'un tempérament anxieux peuvent se matérialiser par des crises d'angoisse.

Il est possible en effet que cette consommation de cannabis ait eu pour vous une fonction particulière, peut être vous aidait t'elle à réguler votre anxiété par exemple. En son absence, l'anxiété ressurgit. Si cette hypothèse est la bonne, il serait alors intéressant, plutôt que de reprendre votre consommation, de vous rapprocher d'un professionnel de santé, qui pourrait vous aider à traiter votre anxiété. Cette aide n'est pas forcément médicale, elle peut être psychologique par exemple, ou bien encore vous pourriez mettre en place des activités corporelles visant à réduire cette anxiété.

Ces symptômes tout comme leur intensité et leur durée sont variables d’une personne à l’autre. Une consommation régulière peut parfois générer des difficultés supplémentaires.

Vous pourrez trouver des professionnels dans un CSAPA (Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie), ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites, nous vous joignons un lien ci-dessous. Vous pouvez les contacter directement sans avoir à passer par votre médecin traitant.

Vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par tchat via notre site Drogues Info Service de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

CSAPA du centre hospitalier d'Arras

4 Rue Auguste Dumand
Espace Dumant
62000 ARRAS

Tél : 03 21 21 10 51
Site web : www.gh-artoisternois.fr/offre-de-soin/addictologie/
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h à 12h30 et de 13h à 17h30
Substitution : Délivrance méthadone du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30
Consultat° jeunes consommateurs : aux horaires du CSAPA le mercredi toute la journée

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis