© Drogues Info Service - 6 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

arrêt du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 26/04/2018 09:57

> bonjour j'ai arrêté de fumer du cannabis il y a maintenant 12 jours, je n'ai pas envie d'en reprendre, mais j'ai des crises d'angoisse plusieurs fois par jours, envie de vomir et je suis très anxieuse tout le temps... je me demande combien de temps il me faudra pour ne plus ressentir tout sa? c'est vraiment très difficile, je ne peux pas aller dans des endroits où il y a trop de monde ou trop de bruit de peur de faire une crise d'angoisse.

Mise en ligne le 26/04/2018

Bonjour,

Vous avez arrêté le cannabis et vous êtes sujette aux crises d'angoisse.

Ce type de symptômes peut en effet apparaître en cours de sevrage, néanmoins, il n'y a pas de durée type concernant ces troubles. Cela dépend de chaque individu. Pour vous, vos crises sont régulières et semblent assez fortes. Il serait intéressant dans ce cas de pouvoir consulter un ou des professionnels afin de faire le point sur ce qui vous arrive, et d'apprendre à gérer ces angoisses. Cela vous permettra de mieux supporter votre sevrage et votre quotidien.

Il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA),ou pour les 12-25 ans, ce que l'on appelle des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Les professionnels spécialisés en addictologie peuvent vous recevoir pour effectuer ce bilan et vous aider à surmonter cette période difficile. Vous y trouverez aussi bien des médecins que des psychologues, à votre écoute, et les consultations sont gratuites. Nous vous laissons un lien en fin de message pour vous orienter si besoin.

Dans l'attente d'un rendez-vous, n'hésitez pas à nous joindre si besoin pour échanger avec un de nos écoutants, par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) entre 8h et 2h du matin, ou par chat de 14h à minuit. En parler peut contribuer à vous apaiser quelque peu.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

- Les CJC