

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

# JE ME SENS PAS BIEN DEPUIS AVOIR ARRÊTÉ DE FUMER DU CANNABIS

---

Par Profil supprimé Postée le 03/05/2018 02:05

Je me présente, j'ai 16 ans je fumais du cannabis depuis l'âge de 13 ans à tout les jours et plusieurs fois par jour. J'ai arrêté à cause que j'ai fait un gros bad trip mon cœur battait très vite j'étais étourdie et fatiguée. Depuis deux semaines je n'ai pas consommé, j'ai arrêté subitement et j'ai l'impression que mon corps veut me lâcher. Je suis plus fatiguée, je mange presque plus, je fais des crises d'anxiété régulièrement, je manque de motivation et j'ai souvent des douleurs ou des maux de tête un peu partout, depuis que j'ai arrêté. Est-ce que ça va s'arrêter bientôt ou je vais vivre ça longtemps ? Si vous pouvez j'ai besoin d'aide !!!

---

### Mise en ligne le 04/05/2018

Bonjour,

Vous avez mis un terme à votre consommation de cannabis suite à ce que vous décrivez comme un "bad trip" et nous félicitons votre démarche. L'arrêt brutal d'une consommation régulière peut se révéler difficile à vivre compte tenu de la privation soudaine du produit tant sur le plan physique que psychique.

Les symptômes que vous décrivez dans votre message sont parmi ceux identifiés au moment du sevrage d'une consommation de cannabis régulière (grande fatigue, baisse de l'appétit, sentiment de mal-être, de stress, agitation, difficultés de concentration, migraines, sueurs froides ou transpiration excessive, troubles du sommeil,...).

Ces symptômes sont variables d'une personne à l'autre tant dans leur durée (de 1 à 4 semaines environ) que dans leur intensité. Il est important de ne pas vous décourager et de vous rapprocher, si vous ressentez le besoin d'un soutien, d'une aide de professionnels spécialisés sur la question. Il existe en France des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui disposent d'équipes spécialisées sur les questions de consommation. Nous vous joignons un lien ci-dessous de notre homonyme dans votre pays.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Drogue-aide et référence Québec
- Type=13