© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Je me sens pas bien depuis avoir arreter de fummer du canabis

Par Profil supprimé Postée le 03/05/2018 00:05

> Je me presente , jai 16 ans je fummais du canabis depuis l'age de 13 ans a tout les jour et plusieur fois par jour . J'ai arreter a cause que jai fait un gros bad trip mon coeur battais tres vite jetais etourdie et fatiquer . Depuis deux semaine je nai pas consomer , jai arreter subitement et jai l'impression que mon corp veux me lacher . Je suis plus fatiquer , je mange presque plus , je fait des crise d'anxiete regulierement , je manque de motivation et jai souvent des douleur ou des malaise un peu partout, depuis que jai arreter . Est ce que ca va arreter bientot ou je vais vivre ca longtemp ? Sil vous plais 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 Quebec
- Type=13