© Drogues Info Service - 13 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabis après 1 an de fumette

Par Profil supprimé Postée le 09/08/2018 10:32

> Bonjour, j'ai 29 ans, je n'avais jamais fumé de cigarette, bu qq fois de l'alcool ou fumer la chicha occasionnellement mais c tout. j'ai commencé à fumer il y a 1 an à peu près du cannabis, 3-4 join par soir. J'ai decidé d'arreté il y a 2 mois de ça, 15jrs apres cet arret j'ai fait une crise d'angoisse: impossible de dormir, stress, pb pr respirer,.. je fais de l'hypertension en plus du coup j'pensais que j'allais avoir un soucis au coeur. Aux urgences on m'a dit que ce n'etait que du stress et de l'anxiete (mais qu'il fallait que je soigne cette hypertension aussi). Depuis j'ai refumé 1 seule et unique fois (il y a 1 mois) mais j'ai cet etat d'anxieté qui me rend hipocondriiyaque, stressé, irritable, et qui me fait parfois avoir des crises de panique (persuadé que je vais mourir, je debarque aux urgences en leur disant que jv faire un avc.... alrs que j'ai rien en dehors de ma tension pr laquelle je me soigne). Savez-vous combien de temps cet etat peut durer? En prenant en compte que je ne fume pas depuis des années.. le pire c'est que cela ne me manque absolument pas, j'ai mis qq temps a comprendre que cet anxiete et tous ces symptomes venaient de ce sevrage car cela ne me manquait pas (mm si j'y prenais bcp de plaisir et que j'avais sur la fin tendance a organiser ma vie autour de ca, j'ai tjrs eu l'impression que j'avais le controle et que jpouvais arreter comme je le voulais et quand je le voulais). Merci pour vos reponses (pr completer, j'ai passe tous les examens medicaux possible quasiment et en dehors de mon hypertension tout va bien). Mon generaliste m'a prescrit du xanax, ca m'aide un peu pr encaisser ces crises de paniques et pr trouver un peu le sommeil.

Mise en ligne le 13/08/2018

Bonjour,

Vous êtes en sevrage de cannabis depuis 2 mois suite à une année de consommation quotidienne le soir. Depuis vous êtes très anxieux, sujet aux crises d'angoisse fréquentes, irritable, …. Vos examens médicaux n'indiquant rien d'inquiétant, votre médecin vous a prescrit du xanax qui vous aide un peu à gérer vos crises. Vous nous demandez combien de temps cela peut durer.

Comme nous vous l'avions déjà précisé , la présence d'un état anxieux voire de crises d'angoisse est très fréquent lors d'un sevrage au cannabis, le produit n'étant plus là pour vous apaiser. Même si vous nous dites ne pas avoir été sujet à une émotion aussi intense par le passé, on peut supposer qu'une anxiété était déjà présente de façon latente.

Le fait d'avoir commencé à consommer du cannabis quotidiennement, il y a un à peine un an, semble aller dans ce sens.

Il serait donc intéressant d'essayer de mieux comprendre ce que votre corps vous exprime. Nous vous encourageons à nouveau à consulter un addictologue, psychologue ou psychiatre afin de mieux réfléchir à la question. Cela vous aidera également à trouver des moyens pour soulager cet état qui perdure depuis plusieurs semaines.

Il semble important que vous essayez de ne pas vous focaliser uniquement sur le « diagnostic médical » et que vous vous recentriez sur vous, sur votre bien-être physique et psychique et les façons de vous apaiser. Cela peut passer par la pratique d'une activité physique et/ou de loisirs mais également par de la relaxation, des thérapies visant la gestion des émotions, ….

Si vous souhaitez que l'on échange de façon plus approfondie sur le sujet, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat, via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service