

Vos questions / nos réponses

# est-ce que ma paranoïa va s'arrêter si j'arrête de fumer?

Par [keskajsh](#) Postée le 05/09/2023 21:24

bonjour j'ai 16 ans et ça fait maintenant 2 ans que je consomme régulièrement du cannabis et je suis devenue anxieuse et un peu paranoïaque et je suis vraiment tannée ce n'est pas seulement quand j'en consomme mais toujours je voulais savoir si cela allait arrêter en même temps que j'arrête ma consommation ça fait 5 jours que j'ai arrêté et je ne vois aucune différence je sais que le sevrage prend du temps mais j'aimerais savoir si après mon sevrage j'allais redevenir normal merci

---

## Mise en ligne le 07/09/2023

Bonjour,

Nous saluons votre démarche d'arrêter une consommation qui ne vous convient plus.

Le cannabis est un produit classé dans la famille des "perturbateurs du système nerveux central". D'une personne à l'autre les effets peuvent s'avérer très différents, allant de la détente et l'euphorie jusqu'au malaise et à la paranoïa.

Chez une même personne, les effets peuvent aussi évoluer en fonction d'une période de vie ou une autre.

Il peut être difficile de faire la part entre l'anxiété que vous ressentiez auparavant et celle issue éventuellement du sevrage. Beaucoup de consommateurs réguliers de cannabis traversent un "syndrome de sevrage" lorsqu'ils arrêtent ou diminuent fortement une consommation. Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peuvent s'étendre d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus.

Les principaux symptômes se manifestent à travers des modifications de l'humeur, du sommeil et de l'appétit. Les différents symptômes ne sont pas systématiques et peuvent s'avérer variables en durée et en intensité. Pour davantage d'information nous vous transmettons en bas de réponse notre fiche-produit sur le cannabis. Le syndrome de sevrage y est explicité à la rubrique "dépendance".

Il est donc difficile dans le cadre de cet espace de vous faire une réponse assurée, sur le fait que ce que vous ressentez découle de votre sevrage ou non. De même évaluer l'origine de ces sentiments paranoïaques relève davantage d'un avis d'un professionnel de la santé psychique Il vous est possible de rencontrer gratuitement et de manière confidentielle des professionnels du champ de l'addictologie, qui pourront prendre le temps de vous éclairer sur votre situation et sur ce que vous ressentez.

Il vous est pour cela possible de vous tourner vers des structures nommées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Il est possible d'obtenir des consultations avec un médecin addictologue, psychologue, infirmier.... Nous vous joignons un lien pour faire une recherche de CJC près de chez vous si vous le souhaitez.

Vous pouvez aussi contacter un de nos écoutants pour échanger de ce qui vous préoccupe actuellement. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14h à minuit et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Bien cordialement.

---

### **En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Les consultations Jeunes Consommateurs \(CJC\)](#)