

Anxiété H24 depuis 5–6 ans + arrêt cannabis/alcool : peur de mourir, insomnie, je suis à bout

Par [Kestu](#) Postée le 03/03/2026 08:01

Bonjour à tous, Je préfère rester totalement anonyme. J'écris ici parce que je suis à bout et parce que j'ai beaucoup de mal à expliquer clairement ce que je vis, que ce soit à mon médecin ou à mes proches. Important : ce que je décris (l'anxiété, l'hypervigilance, le stress au moindre bruit, les pensées intrusives, les sensations physiques) ce n'est pas "juste depuis l'arrêt". C'est présent en continu depuis au moins 5 ans, quasiment tous les jours. L'arrêt du cannabis semble avoir aggravé et rendu tout ça encore plus intense, mais le fond du problème est là depuis longtemps. Et surtout, je pense que c'est ça le cœur du problème : je n'arrive pas à m'en sortir parce que mon anxiété est généralisée et permanente. J'ai l'impression d'être stressé presque chaque seconde, comme si mon corps et mon cerveau étaient bloqués en mode alerte, sans vraie pause. Aujourd'hui, je dois le dire clairement : je n'en peux plus. J'ai l'impression de lâcher prise par moments, pas parce que je veux abandonner, mais parce que je suis épuisé. Je ne fais que me battre contre moi-même, contre mon cerveau, contre mon corps... et au final j'ai l'impression de perdre contre moi-même. C'est comme un combat impossible : plus je lutte pour aller mieux, plus je m'enfoncé, et ça me fait peur. Mon parcours / consommations J'ai arrêté le cannabis le 24 février 2026. J'ai commencé à fumer du cannabis vers mes 15 ans, et ça a été tous les jours. Ensuite, à partir de mes 18 ans (quand j'ai commencé à travailler), c'est devenu du matin au soir : environ 10 à 12 joints par jour. Au total, ça représente environ 10 ans de consommation quotidienne. J'ai aussi bu de l'alcool pendant ces années-là (moins souvent que la weed, mais ça a existé). Entre mes 17 et 18 ans, j'ai pris de "l'exta" tous les week-ends pendant environ 1 an. J'ai déjà "essayé" (une seule fois) : kétamine, LSD, MDMA, 2C-B/3C-B, truffes... (à part l'exta, sur la durée indiquée au-dessus). Aujourd'hui, j'essaie d'être honnête : j'ai fait n'importe quoi, je le sais. Je ne cherche pas d'excuse, juste à comprendre et à m'en sortir. Pourquoi j'arrête aussi la weed et l'alcool J'arrête pas seulement "par principe" : j'arrête aussi parce que ça ne m'aide plus du tout. Pour moi, la fumette c'est devenu pile ou face : soit ça te détend, soit ça te détruit mentalement. Et depuis au moins 6 ans, chez moi, ça ne tombe presque que du mauvais côté : ça me met mal, ça amplifie mes peurs, je ne pense qu'à des trucs négatifs, je me sens en danger, et ça déclenche/renforce l'angoisse. Pareil pour l'alcool : si je bois trop, derrière j'ai une gueule de bois qui ressemble à une punition : impression de mourir, anxiété énorme, symptômes physiques, et ça peut durer plusieurs jours. Donc au final je veux couper aussi parce que je vois que ça entretient le problème. Ce que je ressens au quotidien (depuis au moins 5 ans, en permanence) Je suis anxieux depuis longtemps (je pense que ça vient aussi de mon histoire / mes antécédents). Mais depuis plusieurs années, c'est devenu un mode "survie" : Anxiété énorme + hypervigilance : j'ai l'impression d'être en danger en permanence, comme si mon cerveau ne coupait jamais l'alarme. Stress généralisé : même quand tout va "bien", mon corps se remet instantanément en alerte. Je ne ressens presque jamais de vrai relâchement. Peur de mourir presque tous les jours : sensation de "je vais faire un malaise / une crise cardiaque / mourir trop jeune". Sensibilité extrême aux bruits : le moindre bruit (mes animaux, un objet qui tombe, une porte, etc.)

déclenche une montée de stress violente, parfois proche de la crise d'angoisse. Même quand ma femme parle "un peu trop", ou un peu fort, je me sens submergé. Pensées intrusives H24 : ça tourne en boucle, je rumine tout, je cherche ce qui ne va pas, je me fais peur moi-même. Sommeil catastrophique : je n'arrive pas à dormir sobre. Quand j'essaie : spasmes, palpitations, sueurs, fourmillements... mon corps part en alerte. Et plus j'essaie de me calmer, plus ça s'amplifie. Parfois j'ai l'impression que mon cerveau "choisit" le stress : dès que je me sens un peu normal (ça dure quelques secondes), je repars en alerte. J'ai l'impression d'être seul contre mon cerveau et mon corps tous les jours. C'est épuisant, et ça me donne la sensation que je ne contrôle plus rien. Le cercle vicieux Le gros problème, c'est que j'ai déjà essayé d'arrêter plusieurs fois... et quand j'arrête, je "retombe" automatiquement dans autre chose (alcool, ou parfois médicaments) parce que sinon je suis en stress total et je ne dors pas. Ça m'arrive de prendre des médicaments quand j'en ai (ex : Seresta, Imovane, etc.) pour dormir. Je n'ai pas l'impression d'en abuser "tous les jours", mais je dois être honnête : quand il y a alcool, il m'est arrivé de faire n'importe quoi et je sais que c'est dangereux. Pourquoi j'écris ici Je fais des allers-retours chez le médecin, mais j'ai l'impression de ne pas réussir à me faire comprendre : dans ma tête c'est clair, mais quand je parle, je n'arrive pas à sortir les bons mots. Et plus le temps passe, plus je me sens fatigué, découragé, comme si j'allais craquer. Je veux vraiment arrêter de fuir avec les produits. Je suis déterminé parce que je ne veux plus vivre avec cette anxiété permanente, cette peur de mourir, et cette incapacité à dormir normalement. Mais là, j'ai besoin d'aide et d'un vrai cadre, parce que seul je tourne en rond. Mes questions / ce que je cherche Est-ce que ce que je vis peut correspondre à une anxiété de fond (depuis des années) + un sevrage cannabis qui amplifie tout ? Est-ce que certains ont vécu une hypervigilance et un stress généralisé constant sur la durée, puis encore pire au moment de l'arrêt ? Qu'est-ce qui vous a aidé concrètement (suivi addictologie, thérapie, techniques, hygiène de vie, traitement encadré, etc.) ? Comment expliquer ça à un médecin pour être pris au sérieux et orienté correctement (addictologue / psy / autre) ? Je ne cherche pas de jugement. Je veux juste arrêter de me sentir comme ça et retrouver une vie "normale". Merci à ceux qui prendront le temps de me lire et de répondre...

Mise en ligne le 05/03/2026

Bonjour,

Vous êtes ici sur notre Espace "vos questions, nos réponses" où des professionnels de l'addictologie vous répondent. Il nous semble que vous souhaitiez échanger avec d'autres internautes par le biais de notre "forum de discussion".

Nous allons vous répondre et conjointement vous trouverez ci-après un lien vers notre forum de discussion par le biais duquel vous pourrez échanger avec d'autres personnes qui vivent des situations similaires à la vôtre et qui pourront vous enrichir de leur témoignage.

Vous trouverez également ci-joint un lien vers un article de notre site internet intitulé "les groupes d'entraide". Par ce biais, vous pourrez contacter les "narcotiques anonymes" qui proposent des réunions en visio ou en réel, s'il en existe près de votre domicile.

Nous tenons à saluer votre motivation et les ressources que vous mettez en oeuvre malgré toute l'angoisse et le stress que vous pouvez ressentir en permanence. L'arrêt du cannabis entraînant des symptômes de sevrage, cela en effet peut aggraver ce que vous ressentiez déjà lorsque vous consommiez.

Ces symptômes que vous décrivez très bien (anxiété, stress, insomnies, troubles du sommeil avec cauchemars, réveils nocturnes, fatigue, perte d'appétit...) sont présents à l'arrêt de la consommation et peuvent durer entre 1 et 4 semaines. Ces troubles peuvent être difficiles à vivre et représenter un véritable obstacle à l'arrêt. Dans ce cas, il ne faut pas hésiter à solliciter une aide extérieure.

Cette aide est disponible auprès de Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA). Nous ne connaissons pas votre localisation, nous vous joignons donc un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site internet. Grâce au moteur de recherche vous pourrez trouver le ou les centres de soins le(s) plus proche(s) de votre domicile. N'hésitez pas à le(s) joindre pour des informations et/ou un rendez-vous.

Les consultations y sont individuelles, gratuites et confidentielles. Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux, tous spécialisés en addictologie pourront vous soutenir dans la consolidation de votre sevrage. Vous pourrez y disposer d'un espace de parole et d'écoute le temps qu'il vous faudra.

Par ailleurs, si cela vous tente, nous vous invitons à vous faire accompagner par notre application "jeanne" qui vous offrira un coaching de 35 jours pour vous soutenir et vous encourager dans votre arrêt. Vous pourrez y puiser des conseils, du soutien, des trucs et astuces pour consolider votre sevrage et entretenir votre motivation ainsi que des exercices pratiques de relaxation et de cohérence cardiaque. N'hésitez pas à explorer l'appli dont nous vous glissons le lien.

En complément, nous ajoutons notre fiche cannabis pour votre information.

Sentez-vous libre de contacter nos écoutants en cas d'envie de consommer ou de pensées anxiogènes liées à votre sevrage. Ils sont disponibles 7 jours sur 7, de 8h à 2h du matin, au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements dans vos démarches,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [avec l'appli Jeanne, j'arrête le cannabis](#)

Autres liens :

- [l'aide entre pairs](#)