© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

sevrage cannabis 3 mois passés

Par Profil supprimé Postée le 02/12/2009 19:39

> salutations a vous
> alors voila j'exprime mon probleme
> sa fait quand meme 3 mois que j'ai arreté je devrais etre normal, pourtant nan, mal de tete enorme, fatigue , demotivation depression ,flou total , angoisse envie de peter les plombs
> je me di limite que je commence a develloper des troubles psychatriques, que j'ai pas d'issue, apart L'HP, je vois pas
> sa fait mal surtout quand on etai quelqu'un de joyeux et qui aimait la vie!!
> j'avais une ou 2 questions primordiales
> 1)Peut on rester comme sa toute sa vie?
> 2)avec le cannabis peut on develloper des troubles psychatriques grave pour toute sa vie? est ce reversible?
> je precise que j'etais un gros fumeurs 25g par semaine pendant 2 ans et commencement en tant que petit fumeur 2 autres années avant,

---

Mise en ligne le 03/12/2009

Bonjour,

Tout d'abord, félicitations pour votre arrêt, que vous semblez maintenir, malgré les difficultés dont vous nous faites part.

Concernant ces difficultés et les questions que vous nous posez : les premiers temps d'un sevrage au cannabis peuvent être difficiles, avec des troubles comme ceux que vous nous décrivez. Ces troubles diminuent au fur et à mesure que le temps passe, et les choses rentrent habituellement dans l'ordre au bout de quelques semaines ou quelques mois. Le problème est que parfois, on peut avoir tendance à se focaliser sur ces troubles, les entretenir comme dans un cercle vicieux, et finir par avoir l'impression qu'ils ne disparaitront jamais. Il est important dans ces cas-là de se changer les idées, de trouver des occupations qui font du bien, destressent.

A l'heure actuelle, le cannabis n'est pas considéré comme pouvant provoquer des troubles psychiatriques irréversibles. Il arrive, pour un petit pourcentage de consommateurs, qu'une consommation de cannabis vienne favoriser le déclenchement de troubles (notamment la schizophrénie) qui étaient déjà présents, mais de façon latente.

Vous êtes jeune, et vous avez beaucoup fumé ces dernières années. Vous avez donc pris l'habitude de "fonctionner" sous les effets du cannabis. Vos réactions, vos émotions, votre sommeil, les bons moments

comme les mauvais, la perception de tout cela a pu être modifiée par le cannabis que vous consommiez, et vous devez maintenant apprendre à ressentir, dormir, ou plus généralement, à vivre sans ce produit. C'est un grand bouleversement et il est nécessaire d'être patient.

Cependant, il se peut que cela soit trop difficile à vivre, et dans ce cas, une aide extérieure s'avère nécessaire. Vous pouvez en parler à votre médecin traitant, ou prendre contact avec une "consultation jeunes consommateurs", qui fera le point avec vous sur vos troubles, et vous accompagnera dans la découverte et l'apprentissage d'une vie sans cannabis. Nous vous donnons une adresse en fin de message, n'hésitez pas à prendre contact avec ce lieu si vous en ressentez le besoin.

Vous pouvez également joindre l'un de nos écoutants sur notre ligne téléphonique Drogues Info Service au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec la structure suivante :

OPPELIA Le Triangle : CSAPA

18, rue de Bouillé
44000 NANTES

Tél : 02 40 48 48 58
Site web : www.oppelia.fr/le-triangle-nantes
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30-12h30 et de 14h-17h30 Mardi ouvert uniquement de 9h30 à 12h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous au 32 quai de Versailles à Nantes - Contact au 06 73 13 10 89.
Substitution : Initialisation et délivrance de traitement de substitution dans le cadre d'un suivi médico, psycho-social.

Voir la fiche détaillée