

Vos questions / nos réponses

# arret de cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 15/02/2011 17:11

bonjour j'ai fumé du cannabis pendant plusieurs mois et il y a un mois j'ai décidé d'arrêter depuis je suis un peu dépressif et para-no anxieux je voudrais donc avoir quelque conseils

---

**Mise en ligne le 16/02/2011**

Bonjour,

L'arrêt de la consommation de cannabis peut en effet provoquer certains troubles psychologiques comme l'anxiété ou un sentiment dépressif. Sachez tout d'abord que ces manifestations sont temporaires et qu'elles s'estomperont d'elles-mêmes avec le temps.

Vous trouverez ci-dessous un lien sur notre fiche cannabis qui vous donnera plus d'informations sur ces symptômes.

Nous comprenons que cela puisse être difficile à supporter. Nous vous conseillons donc de pratiquer des activités que vous aimez, qui pourront vous apaiser et vous changer les idées (sport, relaxation, sorties avec des amis,...). Il nous semble également important de pouvoir discuter de ces soucis avec des personnes en qui vous avez confiance et qui pourront vous soutenir.

Si cela ne vous aidait pas suffisamment, ou si vous aviez d'autres questions, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe de 8 h à 2 h du matin).

Bon courage.

Cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)