© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Je consomme du cannabis depuis 10 ans et souhaite m en débarrasser

Par Profil supprimé Postée le 17/11/2015 18:06

Bonjour,

Cela fait 10 ans que je consomme du cannabis, et souhaite arrêter pour différentes raisons. J'ai l'impression que cela me pourrit la vie tant socialement que financièrement.

Surtout parce que je fais de très grosses crise d angoisses, et mes pensées sont très négatives lors de la prise de cannabis, du moins apres avoir fumer une joint ou deux, mon cerveau n arrête pas de penser, barjoter etcccc et j' en ai marre, je n arrive pas a arrêter, je fume uniquement le soir, avant de manger et apres manger j'en fume a peu près 3 a 4 par jour uniquement le soir et les réveille sont forcement dur.

J EN PEUX PLUS DE FUMER ET SOUHAITE ARRETER mais je ne sais pas comment faire ? CAR j aime fumer j aime cette sensation de détente malgré ces crises d angoisses fein j ai des suées et mon coeur s emballe.

Je veux que cela cesse, merci de votre attention,

Mise en ligne le 19/11/2015

Bonjour,

Vous fumez depuis plusieurs années et souhaitez aujourd'hui vous "débarrasser" de ce produit parce qu'il vous "pourrit la vie" et ce pour diverses raisons. Vous faites des crises d'angoisse et vous avez le sentiment que le cannabis vous met encore plus mal dans ces moments-là. Le cannabis peut en effet venir amplifier l'état dans lequel on se trouve et si, au moment où l'on fume, on ne se sent déjà pas très bien, cela peut être pire après avoir fumé. Il vaut donc mieux essayer de trouver un autre moyen de s'apaiser, de se détendre, et nous vous encourageons dans cette démarche.

Vous pouvez si vous le souhaitez, être accompagnée par des professionnels. Vous pouvez pour cela vous rapprocher d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Dans ces

centres travaillent des équipes pluridisciplinaires(médecins addictologues, psychologues, infirmiers..) qui pourront vous recevoir, être à l'écoute de voe difficultés et vous soutenir dans cet arrêt. Les adresses dans votre département sont disponibles via le lien en fin de message, n'hésitez pas à les contacter.

Pour d'autres renseignements, ou tout simplement pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Avec tous nos encouragements pour mener à bien votre projet d'arrêt.

Cordialement.