VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊT DE CANNABIS

Par Toni37 Postée le 28/06/2020 00:50

> Bonjoir voilà je fume très souvent limite un 10 par jours voir plus depuis plus de 5ans et j'aimerai Stoppez diffinitivement mais impossible je suis trop nerveux mal aimable voir méchant j'avais arrêter pandent 2mois et je suis retomber dedans Depuis aujourfhui jai décider de ne plus en acheter donc d'arrêter mais un gros probleme je suis h24 nrv je ne mange pas j'ai ml au ventre des nause enfin bref .... J'aimerai avoir des conseil pour ne pas y penser ou carrément en être degouter mais je NY arrive pas je dors ps j'y prnse tout le temps Avez vous des conseil svp Combien de temps cela va durer ?

Mise en ligne le 29/06/2020

Bonjour,

L'arrêt du cannabis est rarement chose facile. Tout ce que vous décrivez: l'état d'agacement, la nervosité, la difficulté à dormir, le fait d'y penser en permanence, l'absence d'appétit...etc est normal. Ce sont les symptômes du sevrage. Ils durent en moyenne entre une et quatre semaines, dépendemment des consommateurs. Vous vous êtes donc engagé dans une période de vie particulièrement difficile, mais qui finira par prendre fin. Les symptômes de sevrage s'allègent progressivement. Chaque jour permet un peu plus de récupération et chaque semaine est moins difficile que la précédente.

Les conseils, que nous pouvons vous donner, concernent spécialement votre quotidien. Il s'agit de rendre cette période supportable, donc de faire le maximum d'activités qui vous amusent, vous réjouissent et vous apaisent. Internet regorge de vidéos qui permettent de calmer la respiration et de dormir plus sereinement. Pour récupérer votre sommeil, vous pouvez notamment vous intéresser aux chaines youtube qui proposent de l'ASMR, cette méthode de relaxation aide de nombreuses personnes à dormir. Le sport permet souvent de vider sa tête et d'éliminer plus de toxines. Boire de l'eau en quantités recommandées (2 litres par jour) peut aussi aider. Enfin, recommencer à manger progressivement en mangeant des aliments que vous appréciez particulièrement peut aussi vous renforcer. Si vous avez l'occasion de sortir et de faire des activités qui ne sont pas centrées autour du cannabis, cela peut vous faire beaucoup de bien. Nous vous le conseillons vivement.

Il nous paraît important de vous dire que vous n'êtes pas obligé de traverser cette période, seul. Vous pouvez, tout premièrement nous appeler au 0 800 23 13 13. Il s'agit du numéro vert de Drogues info service, ce numéro est gratuit et anonyme. Il est joignable tous les jours entre 08h et 02h. Vous pouvez aussi nous écrire, par tchat sur le site, entre 14h et 00h. Vous serez écouté et reçu par des écoutants bienveillants qui essaieront de vous épauler dans votre arrêt.

Vous pouvez également demander l'appui de professionnels, par le biais des CSAPA, Centre de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie. Ces centres sont complètement gratuits et vous pourrez y rencontrer des professionnels du monde des addictions en prenant simplement rendez vous. Dans votre cas de figure, vous pourrez même avoir accès à des CJC, Consultations Jeunes Consommateurs. Ces consultations ont été réfléchies spécialement pour apporter du soutien aux consommateurs entre 15 et 25 ans. Si cela pouvait vous servir, nous vous joignons en bas de page des liens vers des CSAPA qui proposent des CJC, dans votre région.

Nous vous souhaitons du courage

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

ANTENNE CSAPA 37 AMBOISE

Rue des ursulines
37400 AMBOISE

Tél : 02 47 47 91 91
Site web : www.chu-tours.fr/nos-services/
Secrétariat : Lundi au vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30
Accueil du public : Les mardi et vendredi sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

CSAPA LOCHES

8, rue Descartes
37600 LOCHES

Tél : 02 18 37 05 67
Site web : www.chu-tours.fr/nos-services/
Accueil du public : Mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi de 14h à 17h pour les jeunes et les familles sur rendez-vous.
Secrétariat : Du mardi au vendredi de 10h à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA 37 TOURS-NORD

4, rue Jules Mourgault
37000 TOURS

Tél : 02 34 37 89 81
Site web : www.chu-tours.fr/csapa-37-centre-la-rotonde.html
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 10h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation le mercredi après-midi: jeunes consommateurs et entourage
COVID -19 : Contact de Novembre 2021 Accueil et suivi dans le respect des gestes barrières
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 10h à 17h

Voir la fiche détaillée

ESPACE SANTÉ JEUNES - POINT ACCUEIL ECOUTE JEUNES 37

95 rue Michelet
37000 TOURS

Tél : 02 47 05 07 09
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et 14h à 18h30. Permanences sans rendez-vous de 15h30 à 18h30 et jusque 20h30 le jeudi
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes consommateurs et leur entourage sur rendez-vous
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et 14h à 18h30.

Voir la fiche détaillée