

## J'AI ARRÊTER DE FUMÉE LE JOINT DEPUIS 4 JOURS

---

Par Profil supprimé Postée le 15/06/2019 23:11

Bonjour, Bonsoir.

J'ai 24ans, est j'étais fumeuse de joint depuis mes 14ans... J'ai arrêté à mes 17/18ans car j'étais tombée sur un "shit" coupé, qui m'avait fait partir en mauvais tripes... à peu près 2ans plus tard j'avais rencontré quelqu'un qui fume... et je me suis remise à fumer, cela fait 4ans que je fume cela varie le nombre de joint entre 2 et 5 par jour (petite feuille ou grande feuille cela dépend de mon humeur). Mais dans la semaine j'ai fait un gros effort physique (vélo) et pas déjeuné le matin plus fumé 2/3 taffe sur mon joint (ps cela m'est déjà arrivé de pas manger le matin et fumer sans que ça arrive quoi que ce soit) et là... ma vue sans et jouée... j'ai fini à l'urgence, avec une "migraine aura" le déclencheur de cette migraine était le joint... maintenant cela fait 4 jours que je n'est plus fumé, et je n'est plus envie de fumer! Sauf que les symptômes du sevrage sont assez durs... la nuit je dors mal, je transpire beaucoup, pas envie de manger, je me force bien évidemment, nausées, l'impression d'être la sans l'être, des palpitations, dormir beaucoup, envie de rien faire... sauf que ça c'est pas moi! Du coup je fume des clopes, mais rare...

Je voudrais savoir comment je pourrais faire pour que tout ça passe ? Des activités ou autre ?

Merci à vous de vos réponses, cdt.

---

### Mise en ligne le 18/06/2019

Bonjour,

Vous êtes consommatrice régulière de cannabis depuis 4 ans, vous aviez déjà vécue une période d'arrêt en étant plus jeune.

Suite à un malaise relié à un effort à jeun et à une consommation, vous vous êtes retrouvée aux urgences. Vous ne souhaitez plus fumer de cannabis et vous avez cessé d'en prendre depuis quelques jours.

Vous nous décrivez des symptômes qui peuvent faire penser à ce que l'on appelle un syndrome de sevrage. Il s'agit d'un ensemble de symptômes touchant l'humeur, le sommeil et l'alimentation qui peuvent varier en intensité et s'étendre de une à quatre semaines selon les individus.

Vous trouverez en fin de réponse un lien vers notre fiche produit "cannabis", le syndrome de sevrage y est explicité en détail à la rubrique "dépendance". Ces effets indésirables sont bien connus et bien accompagnés par les professionnels du domaine de l'addictologie.

Ils peuvent vous proposer des réponses individualisées pour vous aider à traverser cette période avec pour objectif de limiter au maximum la souffrance et le mal-être qui peuvent en découler. Ces professionnels (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) exercent dans des structures nommées Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil y est non-jugeant, et se déroule dans un cadre confidentiel et gratuit.

Nous vous mettons un lien vous permettant de faire une recherche de CSAPA au plus près de chez vous si vous souhaitez vous y rendre.

D'ici là, il est effectivement important de pouvoir faire des activités qui vous font plaisir et vous détendent afin d'éviter de trop vous focaliser sur les émotions négatives que vous pourriez traverser. Dans tous les cas, les choses devraient se rééquilibrer progressivement pour vous.

Si vous souhaitez une orientation plus affinée ou échanger davantage de votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service