

Vos questions / nos réponses

# Arrêt de cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 31/07/2019 23:56

Bonjour j'ai bientôt 16 ans et j'ai commencé à fumer pour la première fois en octobre dernier depuis ma consommation est devenue de plus en plus régulière et est devenue sur ses deux-trois dernières moi quotidienne entre 6 et 20 joints maximum par jour en moyenne une douzaine.

Cela fait maintenant 5 jours que je suis parti en vacances avec ma famille et je n'est pas pu prendre de quoi fumer et aussi surprenant que ça puisse paraître ces 5 jours ne furent pas si difficile car j'avais de quoi m'occuper et j'étais trop fatigué pour y penser mais cette nuit est la première vraiment compliqué je n'arrive pas à m'endormir depuis 3h car je ne fais que penser à ça et à mon ex qui m'a quitté il y'a une semaine.

J'ai remarqué quelques symptômes comme l'agressivité permanente dont je fais preuve envers mon entourage, je mange très peu car je n'est pas faim et je fais de nombreux cauchemars ou je pleure dans chacun d'entre eux.

Je voulais avoir arrêté le plus maximum à la rentrée car je ne veux plus avoir de problèmes avec le lycée je suis maintenant déterminé pour arrêter ça et me l'autoriser qu'en soirée mais y'a-t-il quoi que ce soit qui pourrait m'aider à moins y penser permanence ?

---

**Mise en ligne le 02/08/2019**

Bonjour,

Vous avez bien fait de nous contacter pour obtenir des renseignements sur votre situation dans un contexte où vous vous sentez déterminé à arrêter vos consommations de cannabis.

Si les premiers jours durant vos vacances avec vos parents se sont bien passés, vous nous décrivez actuellement des troubles de l'humeur, du sommeil et de l'appétit.

Ce sont des effets qui peuvent être ressentis lors d'un arrêt du cannabis après une consommation régulière. Ces effets désagréables peuvent se manifester sur une période de une à quatre semaines en moyenne selon les individus.

Il est important que vous puissiez vous changer les idées durant cette période, par exemple en vous faisant plaisir avec des activités qui vous plaisent.

Vous nous expliquez bien votre motivation à arrêter pour la rentrée scolaire.

Nous vous mettons en fin de réponse un " guide d'arrêt au cannabis" qui peut vous donner des conseils.

Il faut parfois une aide extérieure pour être aidé à l'arrêt et être soutenu à maintenir cet arrêt.

Il existe des structures nommées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) où vous pouvez rencontrer des professionnels (médecin addictologue, travailleurs sociaux, infirmier...) qui peuvent vous aider dans ce sens.

Ces lieux accueillent de manière confidentielle, gratuitement et sans jugement les jeunes de 12 à 25 ans et connaissent bien les freins qui peuvent gêner l'arrêt du cannabis.

Nous vous mettons en fin de réponse un lien pour faire une recherche de CJC près de chez vous.

Vous pouvez aussi contacter un de nos écoutants pour obtenir une adresse ou pour discuter davantage de votre situation.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 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 nos encouragements pour votre démarche d'arrêt.

Bien cordialement.

---

### **En savoir plus :**

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)
- [Les Consultations Jeunes Consommateurs \(CJC\)](#)

### **Autres liens :**

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)