

Vos questions / nos réponses

Le manque

Par [Profil supprimé](#) Postée le 27/12/2019 09:14

Bonjour

J'aimerais aider mon mari, il a arrêté de fumer il y a 15 jours et j'ai l'impression que le manque se fait de plus en plus sentir et les symptômes également.

Qu'est-il possible de faire pour le soulager ?

Merci

Mise en ligne le 31/12/2019

Bonjour,

Nous comprenons que cette période soit difficile à vivre pour votre mari et que vous aimeriez l'aider. Nous allons vous donner quelques éléments qui, nous l'espérons, pourront vous aider à le soutenir dans sa démarche d'arrêt du cannabis.

Le sevrage peut être un moment très difficile à vivre pour certaines personnes car les symptômes sont parfois très désagréables. Il peut durer entre une et quatre semaines, le temps pour l'organisme de retrouver un certain équilibre sans la substance. Nous vous joignons la fiche informative sur le cannabis en fin de réponse où vous trouverez les symptômes associés au sevrage dans la rubrique « dépendance ».

Vous pouvez également l'aider à identifier les raisons qui le poussaient à consommer et l'aider à trouver d'autres solutions plus adaptées que le cannabis afin de palier à ce manque. Il y a bien souvent un lien entre la consommation d'une substance et la gestion des émotions. La personne qui consomme utilise le produit comme une aide, par exemple pour se couper de ses propres émotions, si celles-ci sont trop douloureuses ou si la personne ne voit pas d'issue à ses problèmes. Le cannabis peut servir d'échappatoire. Il est important que votre mari fasse des choses qui lui font du bien, qui le détendent, comme de la marche, de la relaxation, des exercices de respiration, prendre un bain ou une douche chaude.... Des activités finalement qui lui permettraient de se retrouver dans son corps, de l'apaiser et ainsi d'apaiser son esprit.

Il est possible par ailleurs de prendre des médicaments pendant le premier mois après l'arrêt si les symptômes sont vraiment persistants. Certains médecins peuvent prescrire des somnifères ou des anxiolytiques par exemple. Il est possible également d'avoir une aide extérieure.

Pour cela, il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des lieux d'accueil et de soutien pour les personnes ayant un problème de dépendance et souhaitant être accompagnées, soutenues par exemple lors d'un projet de diminution ou d'arrêt des consommations. L'équipe pluridisciplinaire est composée de médecins addictologues, de psychologues ou encore de travailleurs sociaux. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez des adresses près de chez vous ci-dessous, ainsi qu'un lien vers un guide d'aide à l'arrêt du cannabis.

Ces centres accueillent par ailleurs l'entourage qui se sent souvent démuni et les proches peuvent ainsi bénéficier de soutien et de conseils. Il vous est donc possible, dans un premier temps de prendre contact avec un centre et d'obtenir pour vous-mêmes un rendez-vous pour faire un premier point. Vous pouvez aussi envisager d'accompagner votre mari s'il se sent prêt à faire cette démarche.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter si vous souhaitez parler davantage de cette situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) soit par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

[CSAPA du CH d'Hénin Beaumont](#)

585 Avenue des déportés BP 09
Centre hospitalier d'Hénin Beaumont
62251 HENIN BEAUMONT

Tél : 03 21 08 63 12

Site web : www.ch-henin.fr/

Substitution : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi 14h-16h30) de 8h30 à 16h30

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h avec ou sans rendez-vous (fermeture jeudi matin)

Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 17h. Horaires identiques que le CSAPA.

[Voir la fiche détaillée](#)

[Centre de consultation Ephémère \(CJC\)](#)

31, rue Jean Souvraz
62300 LENS

Tél : 03 21 14 62 30

Site web : www.addicto-chlens.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.

[Voir la fiche détaillée](#)

Centre de soins spécialisé en addictologie Le Square

31, rue Jean Souvraz
62300 LENS

Tél : 03 21 69 14 30

Site web : www.addicto-chlens.fr

Accueil du public : lundi 8h30-18h30. Du mardi au vendredi 8h30-17h30

Substitution : Tous les matins du lundi au vendredi de 9h à 11h30. Lundi 15h- 18h, mardi, jeudi 15h- 16h30 et vendredi 15h-16h30. Fermeture le mercredi après-midi et le week-end.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA Le phénix

rue Lazare Carnot
hôpital de Riaumont
62800 LIEVIN

Tél : 03 21 44 81 08

Site web : csapa-lievin.ahnac.com/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)