© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt en prévision et crainte des conséquences

Par Profil supprimé Postée le 31/03/2020 12:40

> Bonjour ! Je vais devoir m'arrêter de fumer du cannabis dans quelques jours. J'y pense depuis longtemps mais je n'y arrivais pas. Avec le confinement je vais être obligée car je n'aurais bientôt plus rien à fumer. J'ai peur de ne plus savoir quoi faire le soir et que ca me manque trop. J'ai peur de déprimer et de ne plus réussir à dormir. Comment puis je me faire aider ? Il n'y a pas de centre d'aide dans ma ville ni de médecins addictologues. Ils sont à 40 km Et de toute façon avec le confinement j'imagine quils sont fermés. Merci pour votre réponse.

Mise en ligne le 02/04/2020

Bonjour,

Nous comprenons que la situation soit source d'anxiété pour vous et nous allons vous apporter des éléments de réponse qui nous l'espérons pourront vous aider.

Vous pouvez peut-être dans un premier temps réfléchir aux motivations de votre arrêt. Car en dehors du fait d'être obligée d'arrêter en raison du confinement, c'est une chose que vous souhaitiez faire depuis longtemps. Ensuite, vous pouvez essayer d'identifier les raisons qui vous poussent à consommer. En effet, la dépendance est un phénomène complexe dans lequel la substance consommée joue bien souvent une fonction dans la vie de la personne. Vous fumez peut-être pour vous détendre, ou vous « déconnecter ». En fonctions des raisons, vous pouvez envisager d'autres solutions, telles que des activités de relaxation, de méditation, de respiration, possibles à faire chez soi durant cette période de confinement. Le sport et la marche peuvent également favoriser la détente. Il n'existe pas de solution unique, c'est à chacun de trouver ce qui peut lui convenir.

Il est vrai que le sevrage au cannabis peut être difficile, cela dépend des personnes. Les symptômes qu'il occasionne peuvent être particulièrement désagréables à vivre. Cependant ils ne durent en moyenne qu'entre une semaine et quatre semaines. Nous vous joignons un lien en fin de réponse vers la fiche informative sur le cannabis, dans laquelle vous trouverez l'ensemble des symptômes dans la rubrique « dépendance ». Nous vous mettons également un lien vers un guide d'aide à l'arrêt du cannabis, dans lequel vous trouverez peut-être d'autres éléments qui pourront vous être utiles.

Il existe enfin des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Une équipe pluridisciplinaire de professionnels

spécialisés en addictologie, tels que des médecins addictologues, des infirmières ou encore des psychologues proposent un accompagnement, notamment pour les personnes souhaitant arrêter leurs consommations. Il peut être intéressant pour vous d'en parler avec eux, par exemple afin d'identifier les motifs de votre consommation. Car il n'est parfois pas évident de savoir reconnaître cela pour soi. Nous vous mettons une adresse ci-dessous vers une structure sur Fecamp. Nous ne savons pas si celle-ci sera ouverte au vu des circonstances actuelles, néanmoins certaines structures proposent des consultations téléphoniques. Ces dernières sont confidentielles et gratuites.

Enfin, vous pouvez aussi nous contacter pour échanger sur votre situation avec un de nos écoutants, ils sont aussi là pour cela. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin, par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat. N'hésitez pas à nous joindre donc, même tardivement, pendant cette période particulièrement sensible, cela peut vous permettre de trouver un certain apaisement.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

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

---

Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie

3 Rue Henri Dunant
76400 FECAMP

Tél : 02 35 10 62 97
Site web : www.ch-fecamp.fr
Secrétariat : Lundi et Mardi 9h-19h, Mercredi, jeudi et vendredi 9h - 17h
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis