

Vos questions / nos réponses

Arrêt du cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/05/2020 12:50

Je récemment fait une pneumonie et ceci m'a fait si peur que j'ai décidé de cesser de fumer du Cannabis. Je suis consommateur régulier (Je fumais chaque jour depuis plusieurs années et n'ai jamais arrêter) depuis mon arrêt (plus ou moins une semaine) je souffre d'énorme difficulté à dormir, je sent la fatigue mais sans être capable à m'endormir ou dormir convenablement. J'ai l'impression que le seul moment où j'y arrive c'est très tôt le matin. Es ce normal?

Mise en ligne le 11/05/2020

Bonjour,

Vous avez décidé d'arrêter de consommer du cannabis pour des raisons de santé et nous tenons à vous encourager dans votre démarche.

L'arrêt du cannabis peut entrainer un « syndrome de sevrage », notamment chez les consommateurs réguliers qui rend cette période de sevrage bien souvent difficile à traverser.

Il s'agit d'un ensemble de symptômes se manifestant de manière plus ou moins prononcée et sur une durée de une à quatre semaines selon les individus.

C'est le temps qu'il faut en général pour que l'organisme se rééquilibre naturellement avec l'arrêt du cannabis.

Les manifestations les plus couramment observées sont des troubles alimentaires, des troubles de l'humeur et des troubles du sommeil.

Vous trouverez en fin de réponse un lien vers notre fiche produit sur le cannabis, le syndrome de sevrage y est bien explicité.

Il est possible d'obtenir une aide ponctuelle auprès de votre médecin traitant si vous vous sentez suffisamment à l'aise avec lui pour aborder le sujet.

Le cas échéant, nous vous conseillons de rencontrer un médecin addictologue dans le cadre gratuit et confidentiel d'un Centre de Soins d'accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les équipes pluri-disciplinaires qui travaillent en CSAPA (médecin, infirmier, psychologue, etc..) peuvent tout à fait proposer un accompagnement et un soutien aux consommateurs par le biais de quelques entretiens réguliers durant la période de sevrage. N'hésitez pas à les contacter.

Vous pouvez faire une recherche de CSAPA dans votre secteur géographique avec le lien que nous vous transmettons également en fin de message.

Si vous souhaitez une aide à l'orientation ou échanger davantage avec un de nos écoutants, n'hésitez pas à nous contacter au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit). Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 02h ou par chat de 14h à minuit à partir de notre site.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)
- [Arrêter seul le cannabis ?](#)