

Vos questions / nos réponses

Arrêt de cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 27/06/2020 22:50

Bonjour voilà je fume très souvent limite un 10 par jours voir plus depuis plus de 5ans et j'aimerais Stoppez définitivement mais impossible je suis trop nerveux mal aimable voir méchant j'avais arrêté pendant 2mois et je suis retombé dedans Depuis aujourd'hui j'ai décidé de ne plus en acheter donc d'arrêter mais un gros problème je suis h24 nrv je ne mange pas j'ai ml au ventre des nausées enfin bref J'aimerais avoir des conseils pour ne pas y penser ou carrément en être dégouté mais je n'y arrive pas je dors pas j'y pense tout le temps Avez-vous des conseils svp Combien de temps cela va-t-il durer ?

Mise en ligne le 29/06/2020

Bonjour,

L'arrêt du cannabis est rarement chose facile. Tout ce que vous décrivez: l'état d'agacement, la nervosité, la difficulté à dormir, le fait d'y penser en permanence, l'absence d'appétit...etc est normal. Ce sont les symptômes du sevrage. Ils durent en moyenne entre une et quatre semaines, dépendamment des consommateurs. Vous vous êtes donc engagé dans une période de vie particulièrement difficile, mais qui finira par prendre fin. Les symptômes de sevrage s'allègent progressivement. Chaque jour permet un peu plus de récupération et chaque semaine est moins difficile que la précédente.

Les conseils, que nous pouvons vous donner, concernent spécialement votre quotidien. Il s'agit de rendre cette période supportable, donc de faire le maximum d'activités qui vous amusent, vous réjouissent et vous apaisent. Internet regorge de vidéos qui permettent de calmer la respiration et de dormir plus sereinement. Pour récupérer votre sommeil, vous pouvez notamment vous intéresser aux chaînes youtube qui proposent de l'ASMR, cette méthode de relaxation aide de nombreuses personnes à dormir. Le sport permet souvent de vider sa tête et d'éliminer plus de toxines. Boire de l'eau en quantités recommandées (2 litres par jour) peut aussi aider. Enfin, recommencer à manger progressivement en mangeant des aliments que vous appréciez particulièrement peut aussi vous renforcer. Si vous avez l'occasion de sortir et de faire des activités qui ne sont pas centrées autour du cannabis, cela peut vous faire beaucoup de bien. Nous vous le conseillons vivement.

Il nous paraît important de vous dire que vous n'êtes pas obligé de traverser cette période, seul. Vous pouvez, tout d'abord nous appeler au 0 800 23 13 13. Il s'agit du numéro vert de Drogues info service, ce numéro est gratuit et anonyme. Il est joignable tous les jours entre 08h et 02h. Vous pouvez aussi nous écrire,

par tchat sur le site, entre 14h et 00h. Vous serez écouté et reçu par des écoutants bienveillants qui essaieront de vous épauler dans votre arrêt.

Vous pouvez également demander l'appui de professionnels, par le biais des CSAPA, Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie. Ces centres sont complètement gratuits et vous pourrez y rencontrer des professionnels du monde des addictions en prenant simplement rendez vous. Dans votre cas de figure, vous pourrez même avoir accès à des CJC, Consultations Jeunes Consommateurs. Ces consultations ont été réfléchies spécialement pour apporter du soutien aux consommateurs entre 15 et 25 ans. Si cela pouvait vous servir, nous vous joignons en bas de page des liens vers des CSAPA qui proposent des CJC, dans votre région.

Nous vous souhaitons du courage

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

[Antenne CSAPA 37 Amboise](#)

Rue des ursulines
37400 AMBOISE

Tél : 02 47 47 91 91

Site web : www.chu-tours.fr/nos-services/

Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 et le jeudi de 13h à 16h30

Accueil du public : Les mardi et vendredi sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA Loches](#)

8, rue Descartes
37600 LOCHES

Tél : 02 18 37 05 67

Site web : www.chu-tours.fr/nos-services/

Accueil du public : Mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h30 et mercredi de 9h à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi de 14h à 17h pour les jeunes et les familles sur rendez-vous.

Secrétariat : Du mardi au vendredi de 10h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA 37 Tours-Nord](#)

112 avenue Maginot
37000 TOURS

Tél : 02 34 37 89 81

Site web : www.chu-tours.fr/csapa-37-centre-la-rotonde.html

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 10h à 17h

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 10h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

Espace Santé Jeunes - Point Accueil Ecoute Jeunes 37

70 rue Blaise Pascal
37000 TOURS

Tél : 02 47 05 07 09

Site web : <https://espacesantejeunes-paej37.fr/>

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et 14h à 18h30. Permanences sans rendez-vous de 15h30 à 18h30 et jusque 20h30 le jeudi . Le 2eme samedi du mois de 9h à 12h sur rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes consommateurs et leur entourage sur rendez-vous

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et 14h à 18h30.

[Voir la fiche détaillée](#)