© Drogues Info Service - 15 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt de cannabis

Par Profil supprimé Postée le 13/07/2020 23:29

> Bonjour j'ai peur d'arrêter le cannabis je fume entre 5 et 10joints par jours la je veux arrêter du jours au lendemain mais j'ai peur ma nervosité a prix le dessus ji peur de rien je m'en prend a tout le monde Quelqu'un pourrai maider pour gérer mes nerfs???

Mise en ligne le 15/07/2020

Bonjour,

Nous comprenons bien que la situation est difficile pour vous en ce moment et nous allons essayer de vous aider au mieux.

Votre état de nervosité actuel est peut-être en lien avec l'anticipation de l'arrêt du cannabis. Cela vous fait tellement peur d'arrêter que rien que d'y penser cela vous rend nerveux.

Le sevrage du cannabis peut être vécu comme difficile pour certaines personnes car les symptômes qui lui sont associés peuvent être désagréables. Cependant certains consommateurs n'ont pas ou peu de signes de manque.

Dans un message précédent, vous nous disiez avoir arrêté pendant deux mois, peut etre pouvez vous essayer de repèrer à ce qui vous a aidé pendant cette période. Le cannabis a certainement une fonction pour vous. Peut-être vous donne-t-il l'impression de calmer votre nervosité. Il semble important que vous puissiez voir ce qui pourrait en être à l'origine. Vous pourriez ainsi anticiper la nervosité conséquente à l'arrêt, en la compensant par diverses activités relaxantes, ou plus largement qui détournerait votre attention.

Il n'est pas toujours évident d'arrêter seul d'où la possibilité d'être aidé par des professionnels. Il existe des structures spécialisées en addictologie pour les jeunes entre 12 et 25 ans, ce sont les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Des professionnels tels que des médecins addictologues, des psychologues ou des éducateurs spécialisés pourront vous soutenir dans votre projet d'arrêt du cannabis. Ils pourront également vous aider à gérer cette nervosité, peut-être dans un premier temps, pour ensuite envisager d'arrêter le cannabis. Nous vous joignons des adresses près de chez vous en fin de réponse. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez également un lien expliquant ce que sont les CJC.

Nous vous indiquons aussi un guide d’aide à l’arrêt du cannabis, ainsi qu’un lien vers une application d’aide à l’arrêt du cannabis.

Nous vous proposons également d’échanger avec d’autres personnes qui sont ou ont été en difficultés avec le cannabis via les forums de discussion et témoignages de notre site, dont nous vous joignons les liens ci-dessous.

Enfin, n’hésitez pas à nous recontacter pour échanger davantage avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

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

---

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-Centre

26, rue de Richelieu
37000 TOURS

Tél : 02 47 47 91 91
Site web : www.chu-tours.fr/
Accueil du public : Lundi au vendredi de 10h à 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi. Consultations à la maison des adolescents sur demande.
Substitution : Délivrance des traitements de substitution pour les patients suivis.
Service mobile : le lundi et vendredi de 9h à 17h.

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

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 9h30 à 12h et 14h à 18h30. le 2eme samedi du mois de 9h à 12h. Permanences sans rendez-vous de 15h30 à 18h30 et jusque 20h30 le jeudi .
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

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Les Consultations Jeunes Consommateurs
- Stop cannabis