

Vos questions / nos réponses

# Arrêt de drogue

Par [Profil supprimé](#) Postée le 27/02/2021 16:07

Un jeune de 30 ans qui a la volonté d'arrêter de fumer la drogue chaque année pour une durée de 2 à 4 mois depuis 4 ans et je reviens fumer l'été je viens d'arrêter de consommer la drogue encore une fois cette année Mon dernier pet (cannabis) était le 31/01/2021 Je sans des choses que je peux pas décrire \_ mal à l'estomac \_la fatigue est toujours sur mon visage ainsi mon cerveau \_j'arrive pas à me contrôler \_j'arrive pas à me concentrer \_j'ai un doute tout le temps \_perte de poids (sachant que je suis déjà ectomorphe) \_depression tout le temps \_j'ai une sur charge dans ma vie

---

**Mise en ligne le 01/03/2021**

Bonjour,

Le sevrage du cannabis peut effectivement engendrer divers symptômes dont tous ceux que vous décrivez.

Il dure en moyenne un mois, mais cela reste variable d'une personne à l'autre. Les symptômes peuvent varier autant dans leur fréquence que dans leur intensité et dépendent de causes sous-jacentes à la consommation.

La prise de cannabis devait probablement vous aider à apaiser des tensions émotionnelles déjà présentes, et le fait de ne plus consommer, les fait ressortir de façon plus importante.

Ces manifestations sont donc compréhensibles et ne nous surprennent pas.

Nous sommes conscients que l'état, dans lequel vous vous trouvez, est très inconfortable au quotidien et qu'il puisse vous inquiéter mais il devrait ainsi s'améliorer petit à petit.

Nous pensons qu'il serait alors bénéfique pour vous de parler de votre état à un professionnel de santé (psychologue, médecin) car un traitement, un accompagnement serait certainement nécessaire. Nous constatons que vous vivez au Maroc et nous savons qu'il est parfois difficile de bénéficier d'une aide adaptée à ce type de problématique.

N'hésitez pas alors à joindre nos écoutants, tous les jours, soit par téléphone au 0800231313, appel anonyme et gratuit, de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet Drogues Info Service, de 8h à minuit. Cela nous permettra d'échanger avec vous sur les possibilités qui s'offrent à vous et aussi de vous donner des conseils adaptés.

En attendant, nous vous encourageons à vous diriger vers des thérapies dites « alternatives » qui vous permettraient d'acquérir, des techniques de respiration, de relaxation, et ou de méditation. Vous trouverez des vidéos ou audios sur internet et/ou sur certaines applications se trouvant sur les téléphones.

Cela vous aidera à vous détendre et du coup, probablement à apaiser vos symptômes.

Bien à vous

---