

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 02/07/2021 15:05

Bonjour. Je viens vous adresser quelques questions sur mon arrêt de cannabis qui s'avère plus que compliqué. Alors voilà, je fume depuis 4 ans environ et n'est jamais vraiment décidé d'arrêter (seulement pendant le confinement, faute d'avoir un dealer à porté de main). Donc voilà, je travaille, manque d'argent et du à la rencontre de mon copain non fumeur, je décide d'arrêter définitivement, du moins c'est le projet. Mon premier arrêt s'est fait pépère devant Netflix sans grande difficulté si ce n'est des grosses périodes de sudation et de sautes d'humeur. Là j'expérimente un tout autre niveau de sevrage. Je me sens dans un état si dépressif, que je n'ai plus goût à rien, aucune envie, projet. J'ai l'impression de ne pas me connaître réellement, je ressens un vide immense. Tout me semble fade, même écouter de la musique. C'est difficile compte tenu du fait que je dois aller au travail et que j'ai pas mal de symptômes handicapant : malaise, nausées, mal de crâne, douleurs musculaire, sensation de faim permanente sans prendre pourtant un grand plaisir quand je mange. Je dors mal, malgré de nombreuses nuits de sommeil j'ai la sensation d'être en permanence fatiguée. Le pire c'est vraiment ces impressions de malaise qui s'accompagnent de tremblements et d'une forme de " début de crise d'angoisse " qui ne se déclenche pas. J'ai vraiment une anxiété sourde qui ne me quitte pas dès le réveil et je ne vous parle même pas des crises de larme et de mon irritabilité au quotidien. Alors voilà, que puis je faire pour ne pas avoir envie de me flinguer au quotidien ? Sachant que je suis seule face à ça, mon copain ne sait pas comment m'aider et que je ne peux pas en parler à ma famille. Et mon cercle d'amis n'est composé que de fumeurs. Le cbd pourrait il m'aider pour compenser le manque ou ne fera t il que créer un trou béant dans mon porte monnaie tout en maintenant mon envie de consommer des réels joints ? Comment ne pas craquer et refumer ? Enfin bref je me sens en détresse autant face à ma consommation que mon état mental. Vivre me paraît archi compliqué même si je sais que beaucoup font face à de plus grand problème, le mien me paraît insurmontable quand même. Merci d'avoir pris le temps de lire et peut-être de répondre. J'ai des idées noires et ressent une extrême solitude face à tout ça Bonne journée/soirée

Mise en ligne le 06/07/2021

Bonjour,

Votre souffrance est tout a fait légitime et mérite d'être entendue et vous avez bien fait de nous contacter. Le sevrage du cannabis peut être une période très difficile à supporter et nous entendons bien les difficultés et le mal être que cela entraîne pour vous au quotidien.

Les effets du sevrage du cannabis peuvent durer jusqu'à 4 ou 6 semaines en moyenne mais il arrive parfois qu'ils persistent plus longtemps pour certains usagers. Ces effets peuvent être une forte anxiété, des troubles du sommeil, des troubles de l'appétit, une humeur dépressive, de l'irritabilité, etc.

Certains consommateurs de CBD (cannabidiol) disent que ce produit leur a permis de ressentir du mieux au niveau de l'anxiété et des troubles du sommeil pendant le sevrage du cannabis. D'autres disent n'avoir eu aucun effet. Si c'est une piste qui vous intéresse, l'une des options pourrait être de commencer par essayer (par exemple sous forme de tisane) pour observer d'éventuels bénéfices.

Il est aussi possible que votre consommation passée de cannabis vous aidait à mettre de la distance avec certaines de vos émotions. Le fait de ne plus avoir cette "éponge" entraîne parfois un débordement émotionnel. Pour cette raison, il serait bienvenu que vous puissiez en discuter avec un professionnel.

Cela peut être votre médecin généraliste, un psychiatre, un psychologue ou tout autre spécialiste avec qui vous vous sentiriez en confiance.

Il existe d'ailleurs des consultations gratuites pour les moins de 25 ans appelées "consultations jeunes consommateurs". Elles permettent de rencontrer un professionnel en addictologie (infirmière, psychologue, éducateur..) pour discuter d'une consommation ou de l'arrêt de celle-ci, des difficultés liées au sevrage afin d'être soutenue et orientée.

Nous vous joignons un lien vers l'outil de recherche d'adresses utiles de notre site internet. Il faut indiquer votre département puis préciser la recherche en cochant "consultations jeunes consommateurs" pour obtenir la liste des structures qui les proposent.

Dans tous les cas, il est important que vous preniez particulièrement soin de vous au jour le jour durant cette période, en occupant autant que possible votre temps et votre pensée avec des activités distrayantes.

Pour plus d'information ou pour échanger directement avec un.e écoutant.e, vous pouvez nous appeler tous les jours de 08h à 02h au 0 800 23 13 13 ou nous écrire sur le tchat internet de 08h à 00h.

En espérant que ces pistes vous aideront

Bon courage à vous,

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)