

Vos questions / nos réponses

# Arret du cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 21/01/2022 23:07

Bonjour, Je vous contacte car j'ai besoin d'aide ou plutôt de conseil j'ai 29 ans cela fait 10 ans que je fume du cannabis 5-6 joint par jour... Cela fait 3 jour que j'ai arrêter mais cela me paraît insupportable les effet de sevrage sont horrible... Nausée fièvre frisson transpiration extrême.... Je ne voie pas le bout du tunnel... J'ai vraiment besoin de conseil de témoignage pour m'aider à ne pas replonger. Je vous remercie d'avance Mélissa

---

## Mise en ligne le 24/01/2022

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous préciser que n'êtes pas sur le forum mais avec l'équipe de professionnels de Drogues Info Service. Votre dernière phrase laissant penser que vous souhaitez des témoignages, vous trouverez en bas de page un lien menant vers notre forum.

Nous comprenons que cette période soit particulièrement pénible à vivre. L'arrêt du cannabis peut effectivement engendrer un certains nombre de désagréments tels que vous les décrivez. Ceci est d'autant plus vrai lorsque la consommation est ancienne et importante.

La durée de cette période de sevrage est très variable d'une personne à l'autre et dure généralement d'une à quatre semaines. Il est possible, et nous le souhaitons, qu'au moment où vous lirez notre réponse, l'intensité des symptômes commence à s'atténuer.

Durant cette période de sevrage, il peut être aidant de pouvoir bénéficier d'un soutien extérieur. Notre service est notamment disponible pour cela. Vous pouvez contacter Drogues Info Service par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 08h à 02h ainsi que par chat 7j/7 également.

Par ailleurs, vous avez également la possibilité de mettre en place un suivi dans une structure spécialisée en addictologie afin de consolider votre sevrage. Les CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) proposent des suivis individuels et personnalisés avec des équipes pluridisciplinaires (addictologue, psychologue...) et ce, de façon non payante et confidentielle. Nous vous indiquons en bas de page deux de ces établissements à Mulhouse.

Nous vous souhaitons bon courage pour la suite.

Cordialement

---

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

---

### [Centre Alter-Native](#)

68 rue Huguenin  
**68200 MULHOUSE**

**Tél :** 03 89 64 74 44

**Site web :** [www.ghrmsa.fr](http://www.ghrmsa.fr)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 14h à 16h.

[Voir la fiche détaillée](#)

### [CSAPA Le Cap](#)

4, rue Schlumberger  
**68200 MULHOUSE**

**Tél :** 03 89 33 17 99

**Site web :** [www.le-cap.org](http://www.le-cap.org)

**Accueil du public :** lundi de 10h à 12h15 et 13h à 18h30, mardi de 9h30 à 12h et 12h45 à 17h, mercredi de 8h30 à 12h, jeudi de 10h à 12h15 et de 13h à 19h, vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h15 à 16h30.

**Consultat<sup>o</sup> jeunes consommateurs :** Accueil assuré par une psychologue et une infirmière, sur rendez-vous, aux horaires d'accueil.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)