

AIDE ARRÊT CANNABIS

Par Maboul Postée le 07/04/2022 08:44

Après un arrêt de 6 ans, il y a un an j'ai repris occasionnellement. Mais depuis un peu, presque tous les jours. J'ai décidé d'arrêter le dimanche 10 Avril. Je suis angoissée d'arrêter et en même temps motivée. Pourriez-vous me donner des conseils svp ?

Mise en ligne le 07/04/2022

Bonjour,

Nous comprenons tout à fait l'état d'esprit que vous nous décrivez. Il est normal de ressentir un sentiment d'appréhension pour une démarche d'arrêt de consommation malgré la motivation qui vous habite.

Le fait de préparer l'arrêt, se renseigner, réfléchir à des stratégies et anticiper les difficultés possibles est souvent un positionnement qui permet de maximiser les chances. Nous allons essayer de vous donner quelques clés pour vous repérer.

Il existe différentes façons pour arrêter la consommation, certaines pourront vous convenir et d'autres non. Nous vous mettons un "guide d'arrêt au cannabis" en fin de réponse où vous pourrez consulter différentes approches.

Il existe plusieurs écueils qui peuvent complexifier une démarche d'arrêt.

Tout d'abord, beaucoup de consommateurs peuvent être confrontés à "un syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes, variables en intensité et en durée, qui peuvent s'étendre de une à quatre semaines selon les individus. Tous ne vont pas forcément se manifester. Les plus courants sont des troubles du sommeil, des sueurs nocturnes, des troubles de l'appétit avec parfois un amaigrissement, des troubles de l'humeur avec de la nervosité ou de la tristesse inexpliquée.

Il s'agit en fait de l'organisme qui se rééquilibre progressivement avec la disparition du THC en son sein. Les personnes qui n'ont pas connaissance de ce phénomène courant peuvent être déroutées et cela peut être un facteur de rechute. Un traitement ponctuel si l'anxiété est forte peut être une piste éventuelle pour une aide à l'apaisement.

Ensuite, il est possible que les émotions "négatives" qui étaient jusque-là éventuellement étouffées par la consommation puissent ressurgir de manière majorée. Cela peut en partie dépendre quelle(s) fonction(s) le cannabis pouvait avoir pour vous.

Enfin, il est important de pouvoir mettre en place d'autres activités qui vous font du bien à l'arrêt du cannabis. Il s'agit d'un changement d'habitude qui doit se mettre en place. L'arrêt d'un produit peut laisser place à une forme de "vide" qui peut parfois dérouter. Cela peut être l'occasion de se mobiliser sur des choses qui vous intéressent et que vous ne pouviez faire à cause de la place que prenait le produit.

Bien sûr, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver et de tenir compte de tout cela. C'est pourquoi il existe des lieux où il est possible d'être conseillé et soutenu par des professionnels. Les Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) peuvent vous aider à trouver "les outils" qui vous conviennent et vous aider à traverser au mieux les éventuelles difficultés que vous pourriez rencontrer.

En général, l'équipe d'un CSAPA est composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. L'accueil se fait sans jugement de la part de ces professionnels, dans un cadre confidentiel et gratuit. Si vous les souhaitez, vous pouvez trouver des coordonnées de CSAPA près de votre lieu d'habitation avec le lien "adresse utile" que nous vous joignons également.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 8H à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service