© Drogues Info Service - 31 mai 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis 16 jours

Par Lyonnais Postée le 06/08/2022 19:59

> Bonjour ça fait mtn 16 jours que je ne fume plus du tout j’ai réussi à tenir et je suis très fière de moi je veux vraiment arrêter pour toujours ça va beaucoup mieux je dort bien je re mange correctement mais défois j’ai des coups de blouse et j’ai envie de fumer …. J’ai toujours défois dés coup de chaud d’un coup et je su mais ça me le fait pendant 5 minute après ça passe défois je ressent le manque quand est ce que ça va me passer définitivement y’a t’il des médicaments pour ça ? J’ai besoin d’en parler car je n’est personne à qui je peux me confier défois c très dur pour moi mais je tien je ne lache pas merci

---

Mise en ligne le 10/08/2022

Bonjour,

Nous tenons à saluer le courage, la determination et surtout votre motivation qui ont permis que cet arrêt du cannabis puisse prendre place dans votre vie. Vos coups de blues et les bouffées de chaleurs que vous ressentez font partie des symptômes que ressentent les usagers réguliers, à l'arrêt de la consommation.

Ces symptômes qui peuvent aussi être de la fatigue, de l'irritabilité, des migraines, des difficultés de concentration... peuvent varier d'une personne à l'autre en durée et en intensité et, en général durent de 1 à 4 semaines après l'arrêt. Ces troubles peuvent être difficiles à vivre, d'autant plus que l'envie de consommer peut en effet survenir et représenter un obstacle supplémentaire.

Vous avez réussi cet arrêt pendant plus de 16 jours, ce dont vous pouvez être fière. Si toutefois l'envie de consommer devenait trop lourde à gérer pour vous, sachez que vous pouvez vous faire aider. Il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui peuvent vous accueillir de manière bienveillante, confidentielle et gratuite, sur rendez-vous. Toute une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie sera à votre écoute (médecins, infirmiers, psychologues...). Vous pourrez y poser toutes les questions qui vous préoccupent. Les médecins addictologues pourront répondre à vos questions à propos des aides médicamenteuses adaptées à votre situation. Vous pourrez également obtenir un soutien auprès d'un professionnel (psychologue, infirmier...) pour consolider votre arrêt.

Nous vous joignons ci-après quelques adresses de CSAPA au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à les contacter pour des renseignements ou/et pour un rendez-vous.

Pour votre information, vous trouverez ci-après la fiche "cannabis" de notre site internet ainsi que notre petit "guide à l'arrêt du cannabis" que vous pourrez télécharger.

Pour de l'écoute, du soutien ponctuel face à des envies de consommer, nos écoutants sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat de 14h à minuit depuis notre site internet.

Bien cordialement,

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

---

CSAPA LYON Presqu'île - Association Addictions France 69

22 rue Seguin
69002 LYON

Tél : 04 72 65 06 00
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi au Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h Vendredi de 13h à 16h30
Accueil du public : Lundi au Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h Vendredi de 13h à 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi au Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h Vendredi de 13h à 16h30

Service de prévention : prevention.aura69@addictions-france.org Tél. 04 72 65 30 15
Fermeture annuelle : Du lundi 25 décembre 2023 au lundi 1er janvier 2024 inclus

Voir la fiche détaillée

CSAPA LYADE - LYON

31, rue de l'Abondance
69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00
Site web : lyade.arhm.fr/index.php
Secrétariat : Lundi,mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le amrdi de 10h à12 et de 16h à 18h
Accueil du public : Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h, mardi de 9h à 19h mercredi de 9h à 19h jeudi de 9h à 17h30 vendredi de 9h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 17h30 mardi de 16h à 19h mercredi de 13h à 19h jeudi de 14h à 16h vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA de l'Hôpital de la Croix Rousse

103 grande rue de la Croix Rousse
69317 LYON

Tél : 04 26 73 25 90
Site web : www.chu-lyon.fr/addictions
Secrétariat : Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30
Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30
Service de prévention : Actions hors les murs : les mercredi de chaque mois de 14h à 17h et une fois par mois en soirée accueil pour prise de produits en contexte sexuel (ChemSex) au Centre de santé sexuelle 5 rue du Griffon 69001 Lyon (et au sein du CSAPA aux horaires d'accue
Autre : Café rencontre uniquement pour les femmes le mercredi au CSAPA de 14h à 15h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis