

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊT DU CANNABIS

Par Dorade Postée le 09/01/2023 21:30

Bonjour à ce jour j aimerais arrêter de fumer j ai 50 ans et j ai toujours fumer et j en est marre je fume le cbd et bof aidez moi merci

Mise en ligne le 12/01/2023

Bonjour,

Nous valorisons le fait que vous veniez vers nous pour tenter de trouver de l'aide dans votre recherche d'arrêt de ce produit, dont la consommation ne vous convient probablement plus.

Il existe plusieurs difficultés que peuvent rencontrer les consommateurs dans le cadre d'un sevrage.

Nombres de consommateurs peuvent notamment être confrontés à "un syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes désagréables qui peuvent s'étendre d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Il peut notamment se produire des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. Vous pouvez trouver davantage d'informations sur ce syndrome à la rubrique "dépendance" dans notre fiche-produit sur le cannabis, dont nous vous mettons le lien en bas de réponse.

Le cannabis peut souvent avoir une fonction, par exemple il peut représenter "un sas de décompression" en fin de journée ou permettre une recherche d'apaisement face à un stress ou un mal-être plus profond. Son arrêt peut impliquer de mettre en place d'autres outils pour pallier à la fonction que le produit occupait jusqu'ici.

La démarche d'arrêt du cannabis peut revêtir diverses formes et les outils sont individuels, il n'existe pas de "méthode universelle" qui pourrait s'appliquer sans distinction à chacun. Si vous souhaitez tenter d'effectuer ce sevrage par vous-même, vous trouverez en bas de réponse un lien vers un outil nommé "Guide d'aide à l'arrêt du cannabis".

Une aide extérieure auprès de professionnels en addictologie est également une piste envisageable. Ces professionnels connaissent bien les écueils et les difficultés que peuvent rencontrer les consommateurs dans leur démarche d'arrêt de consommations, et ils peuvent proposer diverses solutions et outils modulables. Il vous est possible dans ce sens de vous tourner vers des structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil est gratuit est confidentiel, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Vous trouverez également en bas de réponse un lien vers des CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, 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 du lundi au vendredi de 14H à 00h et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Tous nos encouragements pour votre démarche,

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES

CSAPA LOGOS - APSA30

8, rue Tédénat
30900 NIMES

Tél : 04 66 21 07 89

Site web : www.apsa30.fr

Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 15h à 17h30, Jeudi de 15h à 17h30, vendredi de 9h à 12h30

Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 15h à 17h30, Jeudi de 15h à 17h30, vendredi de 9h à 12h30

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes consommateurs et familles : Lundi, mercredi de 9h à 12h30 et de 15h à 17h30 Jeudi de 15h à 17h30

COVID -19 : Février 2022 : accueil en présentiel

Voir la fiche détaillée

CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 30 -

60 rue André Segfried
30000 NIMES

Tél : 04 66 29 25 13

Site web : addictions-france.org/

Secrétariat : lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 20h - mardi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h - mercredi de 9h30 à 12h30 - jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h ou 19h - vendredi 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Accueil du public : lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 20h - mardi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h - mercredi de 9h30 à 12h30 - jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h ou 19h - vendredi 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

COVID -19 : Novembre 2021 : Accueil sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

CSAPA L'ENVOL

25 bis avenue Jean Jaurès
30900 NIMES

Tél : 04 66 68 55 00

Site web : cutt.ly/PJoKnNV

Secrétariat : Lundi de 8h30 à 12h30 et de 16h à 17h, mardi, mercredi et jeudi de 8h30 à 17h, vendredi 8h30 à 16h30

COVID -19 : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Accueil du public : Mai 2022 : accueil sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

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