

ADDICTION CANNABIS

Par Rach2704 Postée le 06/03/2023 11:29

Bonjour. Je voudrais arrêter le cannabis. Je fume depuis 15 ans j'en fume en ce moment 2 par jour. J'ai peur de ne pas y arriver seule

Mise en ligne le 09/03/2023

Bonjour,

Nous saluons votre démarche de venir vers nous dans l'idée de trouver des pistes pour arrêter une consommation qui ne vous convient plus.

Il n'est effectivement pas toujours simple de stopper des consommations par soi-même. Les tentatives d'arrêts du cannabis peuvent notamment se heurter à plusieurs écueils.

Nombre de consommateurs, dans leur démarche d'arrêt peuvent par exemple se trouver confrontés au "syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peuvent s'étendre d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Ces symptômes sont variables en durée et en intensité, ils ne se manifestent pas tous systématiquement. Ils peuvent prendre la forme de troubles du sommeil, de l'appétit et de l'humeur. Pour davantage d'informations sur le syndrome de sevrage, nous vous transmettons en bas de réponse notre fiche-produit sur le cannabis, vous pouvez en particulier consulter le chapitre "dépendance".

Sur un autre registre, le cannabis à souvent "une fonction" pour les consommateurs. Par exemple une recherche d'euphorie, de détente, de « sas » après une journée de travail ou une recherche d'apaisement face à un mal-être passager ou plus profond.

Enfin, il n'est pas simple de changer une habitude, souvent ritualisée. Cela peut laisser place à un sentiment "de vide" qu'il n'est pas forcément facile d'emblée de combler autrement.

Ces quelques exemples de difficultés ou de freins à l'arrêt sont bien connus et bien accompagnés par les professionnels du champ de l'addictologie. Aussi, si la démarche d'arrêt par vous-même vous paraît difficile, vous pouvez tout à fait vous tourner vers une aide extérieure. Il est possible pour cela de se rendre dans des lieux nommés Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Nous vous joignons en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué si cette piste vous intéresse.

Nous vous mettons également le lien vers un "Guide d'aide à l'arrêt du cannabis" si vous souhaitez faire une tentative par vous-même dans un premier temps.

Dans tous les cas, 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 Minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Tous nos encouragements pour votre démarche d'arrêt,

Bien cordialement.

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

CSAPA DE LIMOGES-ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 87

5 avenue Garibaldi
87000 LIMOGES

Tél : 05 55 34 46 00

Site web : addictions-france.org/etablisements/csapa-de-limoges/

Secrétariat : Du lundi au vendredi : 8h à 18h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 en continue et le 1er samedi du mois : 8h30-12h.

Voir la fiche détaillée

CSAPA BOBILLOT- CONSULTATION AVANCÉE À SAINT LÉONARD DE NOBLAT

rue du Dr Barrière
Centre de Proximité en Santé Mentale
87400 SAINT LEONARD DE NOBLAT

Tél : 05 55 34 43 77

Site web : www.centrebobillot.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h, le mercredi journée continue.

Accueil du public : Les 2ème et 4ème mercredis après-midi de chaque mois

COVID -19 : Reprise normale des consultations avec protocole sanitaire dans le respect des mesures barrières

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)