© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Arrêt du jour au lendemain

Par Lilinecha Postée le 10/05/2023 13:56

> J’ai arrêter de fumer du jour au lendemain il y a maintenant 5 jours je suis de base une grosse fumeuse 2 a 4g par jour de cannabis.. le 1er sa a était je suis motivée. J2 je n’était pas bien du tout .. je transpire j’ai chaud froid de la fièvre comme si que j’arrête la dure… je suis motivée je ne veut pas lâcher mais aujourd’hui je ne vais pas bien j’ai 3 enfants que je ne calcul casiment pas de la journée le peut qu’il me demande ils m’enbete je suis actuellement en détention sous surveillance électronique depuis 11 mois … je n’en peut plus de rien j’aimerai être seule toute seule(sans les petits) pour qu’il me manque déjà et aussi pour me retrouver moi pck je ne vais pas bien ils le ressentent, seulement je n’est pas de repis et personne pour m’aider, aucun soutien… j’ai pas envie de lâcher je vais tenir ! Je cherche simplement du soutien, dés conseils … mis a par l’es saut d’humeur des tranblemét et une sensation de fièvre chaud froid physiquement sa va je Control, mais psychologiquement sa va pas du tout …

Mise en ligne le 16/05/2023

Bonjour,

Nous sommes navrés du délai de réponse.

Nous entendons votre détermination, et cela nous conforte dans l'idée que vous êtes sur la bonne voie, même lorsque suivre cette voie est difficile. Le temps d'un sevrage de cannabis varie entre une et trois semaines. Vous avez donc déjà fait une part importante du chemin.

La fatigue, la nervosité et la transpiration sont des états normaux du sevrage. Votre besoin de solitude peut tout à fait s'expliquer par le fait que le sevrage va souvent faire revenir des émotions qui avaient été enfouies depuis longtemps. Faire face à ces émotions demande beaucoup d'énergie et de patience, et cela peut user nos batteries. Nous n'avons alors plus la même disponibilité pour nos proches. Qui plus est, votre situation semble compliquée pour d'autres raisons que le sevrage. Vous avez beaucoup de mérite d'avoir su trouver la force de traverser ces états, seule. Fort heureusement, ces états et ces symptômes ne sont que de passage. Nous vous encourageons vivement à continuer sur votre lancée et à observer la fatigue diminuer et le moral remonter au fil du temps.

En attendant, pour obtenir du soutien, vous pouvez vous tourner vers un CSAPA, acronyme de centre de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie. Ces centres apportent du soutien aux personnes confrontées à une dépendance, par l'intermédiaire de plusieurs professionnels qui travaillent de concert. Nous vous joignons en bas de page le lien vers les coordonnées d'une de ces structures proche de chez vous. Vous pouvez les contacter pour obtenir un rendez-vous. Les délais pour obtenir un rendez-vous peuvent être importants. Néanmoins, le fait de savoir que l'on va pouvoir parler à quelqu'un peut peut déjà être réconfortant.

Vous pouvez également nous appeler au 0 800 23 13 13. Ce numéro est gratuit et anonyme. Nous sommes ouverts tous les jours entre 08h et 02h. Des écoutants bienveillants vous répondront et pourront vous apporter du soutien. Vous pouvez également nous écrire sur notre tchat, ouvert tous les jours entre 14h et 00h.

Il existe une ligne d'accompagnement des parents, sur laquelle vous pourriez peut-être trouver des réponses sur comment agir vis-a-vis de vos enfants dans une période où il est difficile d'être disponible pour eux. Pour cela, vous pouvez contacter l'école des parents et des éducateurs au 0 805 382 300. Ils sont disponibles du lundi au samedi de 10h à 13h et du lundi au vendredi de 14h à 20h.

Vous pouvez également trouver du soutien dans la rubrique "témoignages" ou sur le forum de notre site. Sentir que nous ne sommes pas seuls à traverser ce que nous traversons peut apporter de l'apaisement. Nous vous joignons en bas de page les liens vers ces rubriques.

Nous vous souhaitons beaucoup de courage

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

---

Association Addictions France- CSAPA de Noyon (60)

8 rue des déportés
60400 NOYON

Tél : 03 44 44 10 20
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Mardi de 13h30 à 17h et vendredi de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h
CAARUD : distribution de matériel de réduction des risques aux horaires d'ouverture

Voir la fiche détaillée

Centre SATO- Antenne d'accueil de Compiègne

8 rue des déportés
60400 NOYON

Tél : 06 30 85 71 28
Site web : www.sato-picardie.fr
Accueil du public : Lundi : 14h-17h
Secrétariat : Lundi, mardi , : 9h30-13h et 14h-18h. Mercredi: 9h30-13h et 14h-16h. Jeudi 9h30-12h30 et 16h30-18h Vendredi: 9h30 -12h30 et 13h30 -16h30.

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France- CSAPA de Compiègne (60)

20 rue du Fond Pernant
Batiment A 2ème étage
60200 COMPIEGNE

Tél : 03 44 86 00 20
Site web : www.addictions-france.org
Secrétariat : Lundi 8h30-12h30 / 13h-18h ; Mardi 13h30-17H30 ; Mercredi 8h30-12h30 ; Jeudi 9h-12h30 / 13h30- 18h ; Vendredi 8h30-12h30 / 13h30-19h30
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 16h30 à 18h30

Voir la fiche détaillée

Centre d'addictologie

8 avenue Henri Adnot
Centre hospitalier - ZAC de Merciers -
60200 COMPIEGNE

Tél : 03 44 23 62 96
Site web : www.ch-compiegnenoyon.fr/fr/accueil.html
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h15 à 16h
Secrétariat : Lundi, mardi,mercredi, jeudi, vendredi: de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 16h

Voir la fiche détaillée

Centre SATO et pôle de prévention Le Trèfle

16 avenue des martyrs de la liberté
60200 COMPIEGNE

Tél : 03 44 40 08 77
Site web : www.sato-picardie.fr
Accueil du public : Lundi, mardi , : 9h30-13h et 14h-18h. Mercredi: 9h30-13h et 14h-16h. Jeudi 9h30-12h30 et 16h30-18h Vendredi: 9h30 -12h30 et 13h30 -16h30.
Substitution : Se renseigner auprès du centre (tous les matins)
Service mobile : Le CAARUD de l'association, assure une permanence d'accueil tous les vendredi de 13h30 à 16h30: conseils, informations, mise à disposition de matériel de réduction des risques.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service