

## ARRÊT CANNABIS

---

Par Lilya Postée le 02/08/2024 15:45

Bonjour, J'ai arrêté de fumer tabac et cannabis depuis 1 mois. J'ai 40 ans et je fumais depuis environ 20 ans. Je fumais le cannabis (résine ou herbe) plutôt le soir depuis environ 15 ans - environ 1 joint ou 2 mais d'avantage le week-end car en journée également. Ayant arrêté mon emploi il y a environ 5 ans je me suis mise à fumer plus régulièrement en journée et le soir. Je fumais quelques lattes puis le posais mais régulièrement et encore plus en soirée car entourée de fumeurs. Mon conjoint fume également mais lui ne s'est pas arrêté, il a cependant diminué depuis mon arrêt. Concernant les cigarettes c'était plutôt 5 à 7 par jour. J'ai décidé de tout arrêter car je savais que si j'arrêtais seulement la cigarette je pense que j'aurais d'autant plus augmenté ma consommation de cannabis. Je compense mon arrêt avec cigarette électronique pour la nicotine et également un peu de cbd également en e liquide. Je suis également suivi par une tabacologue sur le site tabac info service et celle-ci m'a dit qu'il n'existait pas d'addiction au cannabis, seulement à la nicotine. Tout s'est bien passé jusque là mais depuis quelques jours j'ai l'impression que j'ai surtout envie de fumer un joint, je n'ai pas cette envie avec la cigarette. Je pense que c'est le côté apaisant qui me manque et que je trouvais dans le cannabis. Je me sens très nerveuse, déprimée. Je n'avais pas ce manque depuis hormis une semaine d'insomnie au début. Ça fait 2 jours que je prends 1 cachet d'alprozolam (anxiolytique qu'il me restait dans ma pharmacie) mais je ne suis pas convaincu que ce soit bien de compenser avec ce genre de médicaments. Pourriez-vous m'aider, me conseiller. J'ai aussi arrêté car j'ai peur d'être contrôlée positive lorsque je conduis mon véhicule en plus de l'envie de préserver ma santé. Par avance merci

---

### Mise en ligne le 05/08/2024

Bonjour,

Cela fait un mois que vous avez cessé les consommations de cannabis et de tabac. Nous vous encourageons à maintenir vos efforts même si cela peut s'avérer difficile parfois. Vous avez déjà passé un cap très important.

Il est naturel qu'après 15 ans de consommation régulière de cannabis, les effets de la substance vous manquent. La dépendance au cannabis existe et est d'ordre psychologique.

Vous avez sans doute apprécié ce produit pour des effets bien spécifiques, comme la recherche de détente par exemple. Chaque individu va investir une consommation selon ses attentes et ses besoins. On parle alors de béquille. Celle-ci va contribuer à agir comme une « soupape » ou un « sas de décompression », etc.

C'est pourquoi, l'arrêt des consommations peut, à un moment ou un autre, s'avérer difficile car le manque se manifeste et génère du déséquilibre.

Ainsi, lorsqu'on entame un sevrage, il est toujours recommandé d'imaginer et d'organiser des alternatives aux rituels de consommation. Il est important d'investir des activités ou occupations nouvelles ayant une fonction proche des effets recherchés dans le cannabis.

Peu importe la nature de ces activités, à vous de déterminer ce qui pourrait vous faire du bien en vue de pallier la frustration et le manque. L'idée étant de trouver un moyen autre de vous détendre, d'occuper vos pensées et de détourner les envies de consommer. Le fait de créer de nouveaux repères ou « rendez-vous avec vous-même » rendra votre démarche plus aisée et confortable.

Néanmoins, si vous observez que malgré vos nouveaux aménagements, le sevrage reste difficile, dans ce cas il est possible d'être aidé. Vous pouvez en discuter avec votre médecin traitant qui peut vous proposer des solutions.

Par ailleurs, il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des dispositifs qui traitent des dépendances. Il s'agit des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux peuvent vous apporter un soutien et une aide personnalisée dans un espace d'écoute bienveillant. L'accompagnement est durer autant de temps que nécessaire, sur du moyen et/ou long terme.

Si cela vous intéresse, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « soutien individuel usager/entourage ». Les entretiens se font sur rendez-vous.

De plus, sachez qu'il est possible d'échanger avec des personnes connaissant une problématique similaire à la vôtre. Notre site internet propose un forum de discussions pour une entraide entre internautes qui traversent, ou ont traversé les mêmes étapes que vous. Nous vous glissons ci-dessous le lien pour y accéder.

En attendant, si vous souhaitez faire le point sur votre situation ou être conseillée, n'hésitez pas à joindre nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h. Également par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

### En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Adresses utiles du site Drogues info service

