

ARRRET DU CANNABIS

Par Alex1182 Postée le 26/08/2024 09:34

Bonjour alors voilà je fume du cannabis de puit mais 13 ans je vais bientôt en avoir 30 et j'ai décidé d'arrêter étant un très gros fumeur 10 g tous les trois quatre jours étant de base très stressé et insomniaque cela m'inquiète des réactions que je pourrai avoir je voulais savoir quel moyen existe-t-il pour aider les gens dans ce cas qu'à la fin un traitement peut-être du CBD je ne c'est pas aider moi svp j'en ai marre d'être dans cette situation

Mise en ligne le 27/08/2024

Bonjour,

Il est positif que vous cherchiez des conseils pour être aidé dans votre souhait d'arrêter les consommations de cannabis.

Il n'existe pas une seule et unique façon d'arrêter le cannabis. Chaque personne en fonction de son tempérament, de ses besoins et de ses aspirations va mettre en œuvre sa propre stratégie d'arrêt.

Il est utile dans un premier temps d'identifier les raisons initiales de vos consommations. Quels étaient au départ les effets recherchés dans cette substance pour envisager dans un second temps des alternatives nouvelles.

Derrière une dépendance, on retrouve souvent une tentative d'apaiser ou de soulager des émotions ou un inconfort psychologique. Le cannabis étant envisagé comme une solution ou une béquille.

C'est pourquoi, il est important de bien cerner votre fonctionnement car cela permettra d'imaginer des solutions qui compenseront le manque de cannabis en phase de sevrage. C'est une étape qui s'anticipe et s'organise dans la mesure du possible.

Vous nous décrivez des habitudes de consommation importantes et anciennes. Ainsi vous redoutez des symptômes de sevrage qui pourraient majorer votre stress et impacter votre sommeil.

Les symptômes liés à l'arrêt des consommations peuvent varier d'un individu à un autre et s'avérer plus ou moins intenses. La dépendance au cannabis est avant tout psychologique. Ainsi, chaque individu de par son parcours de vie, sa personnalité et ses fragilités peut réagir différemment.

Les symptômes les plus courants étant l'anxiété, les changements d'humeur, les difficultés de sommeil, etc. Pour plus d'informations, nous vous joignons un lien en bas de page vers notre fiche cannabis qui liste tous les effets possibles.

Ces manifestations peuvent durer entre 1 à plusieurs semaines. Elles diminuent au fil des jours pour disparaître complètement.

Dans cette phase, nous vous invitons à mettre en place des activités ou occupations qui auront des fonctions similaires à ce que vous permettait le cannabis. L'idée étant d'occuper les pensées au travers d'actions plaisantes et réconfortantes mais aussi d'occuper le temps pour vous détourner des envies.

Vous évoquez le CBD pour compenser le cannabis. En effet, certains usagers se tournent vers cette possibilité pour compenser le manque. Aucune étude scientifique n'affirme l'efficacité réelle du CBD. Néanmoins, il est toujours intéressant de tester ce qui peut aider au mieux le consommateur pour maintenir ses objectifs de sevrage. Si vous estimez que le CBD peut faciliter l'arrêt, dans ce cas il est intéressant de le tenter.

Cependant, si vous craignez de mal supporter l'étape du sevrage, il est tout à fait possible de vous rapprocher de votre médecin traitant qui peut vous accompagner et vous proposer des solutions en fonction de vos besoins.

Par ailleurs, il est également possible de solliciter des consultations dans des dispositifs spécialisés en addictologie. Il s'agit des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion, d'arrêt ou de consolidation du sevrage. L'accompagnement qui y est proposé est individuel et permet une prise en charge dans le cadre de rendez-vous réguliers, autant de temps que cela s'avère nécessaire.

Ces consultations sont confidentielles et gratuites.

Si cela vous intéresse, vous trouverez en bas de page les coordonnées de deux dispositifs dans une ville voisine de la vôtre.

Au cas où ces orientations ne vous conviennent pas et que vous souhaitez consulter ailleurs, nous vous transmettons un lien supplémentaire vers notre rubrique « adresses utiles » pour élargir votre recherche.

En attendant, si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, nos écouteurs sont joignables tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Également par tchat 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

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

CSAPA ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE 82 - ANTENNE DE MOISSAC

12 rue de Caillavet
82200 MOISSAC

Tél : 06 23 49 08 98

Accueil du public : Le lundi et jeudi de 10h à 16h

COVID -19 : entretien en présentiel avec gestes barrières

Secrétariat : Du lundi au jeudi 9h/17h, vendredi 9h/16h

Voir la fiche détaillée

ELSA ET CONSULTATIONS EXTERNES DU CSAPA DU CH DE MONTAUBAN - ANTENNE DE MOISSAC

boulevard Camille Delthil
BP302
82200 MOISSAC

Tél : 05 63 04 67 27

Site web : www.ch-montauban.fr

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous : médicales, psychologiques et infirmières, principalement les lundi et mardi

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)