© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment faire??

Par Profil supprimé Postée le 29/04/2025 17:30

> J'ai arrêté de fumé après 10ans de fume intensif. Cela fait 2 ou 3ans que je fumais tout les jours jusqu'à 10 ou 15 joints par jours. Et je fumais que de la wax ou des produits de cofee shop. Je n'ai que 21ans et du jour au lendemain plus du tout l envie de fumé un joint, je ne comprend pas parce que c est suite à un ajout de mes ex copines de mon enfance, elle a tout connue, ma transition quand je fumais pas et quand j'ai commencé. Et depuis cela plus l envie du tout, mes nuits sont chaotique si je dort 3 ou 4h dans la nuit c est bien, mon cœur qui bat vite je transpire énormément et je fume aussi énormément de clope je ne comprend pas ce qu il m arrive, que dois-je faire?

Mise en ligne le 02/05/2025

Bonjour,

Nous saluons le courage dont vous faites preuve dans cet arrêt du cannabis malgré les symptômes inconfortables que cela entraine dans votre quotidien.

Les troubles que vous décrivez font partie des manifestations fréquentes vécues par les usagers réguliers à l'arrêt de la consommation. Ces symptômes sont régressifs et durent généralement entre une et 4 semaines. Il est également fréquent de vivre une grande fatigue pendant toute cette période ainsi qu'une baisse de l'appétit qui peut conduire à une perte de poids. Ces troubles peuvent être difficiles à vivre, d'autant plus que l'envie de consommer peut survenir et représenter un obstacle supplémentaire.

Pour éliminer le THC (substance psychoactive du cannabis) que votre corps a stocké, il est recommandé de boire beaucoup d'eau, et si possible de faire du sport. Nous vous invitons également à vous centrer sur des activités qui vous plaisent et qui vous font du bien pendant cette période délicate.

Si vos troubles du sommeil, troubles du rythme cardiaque et transpiration excessive continuent à vous inquiéter, sachez que vous pouvez vous faire aider. Il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui peuvent vous accueillir de manière bienveillante, dans le cadre d'une Consultation Jeune Consommateur (CJC) puisque vous avez moins de 25 ans. L'accueil est gratuit,

confidentiel et se fait sur rendez-vous. Toute une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie sera à votre écoute (médecins, infirmiers, psychologues...). Vous pourrez y poser toutes les questions qui vous préoccupent et bénéficier d'un soutien pour consolider votre arrêt.

Nous vous joignons en fin de réponse un lien vers la rubrique "adresses utiles" de notre site car nous n'avons pas connaissance de votre ville. En lançant une recherche sur votre ville et/ou département vous aurez accès aux structures de CJC existantes près de chez vous.

Pour votre information, nous vous joignons également un lien vers notre fiche "cannabis". Vous pourrez aussi télécharger notre "guide à l'arrêt du cannabis" dont vous trouverez aussi le lien ci-après.

Pour une écoute, du soutien ou toute autre question, vous pouvez aussi nous contacter, nos écoutants sont disponibles 7jours sur 7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche d'arrêt,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service

Autres liens :

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