Vos questions / nos réponses

conseils pour arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Postée le 08/02/2010 09:48

> bonjour, je suis un consommateur regulier de cannabis depuis voila 12 ans et je desire aujourd'hui arreter.toutes tentatives echouent car je me sens deprime a chaque fois,triste...je voudrais des conseils. merci de me repondre.

Mise en ligne le 08/02/2010

Bonjour,

A l'arrêt d'une consommation régulière et prolongée de cannabis, il est fréquent d'éprouver des impressions de mal-être, d'irritabilité et de stress. Les usagers réguliers décrivent aussi des troubles du sommeil, une transpiration excessive, des migraines et/ou des difficultés de concentration. La consommation elle-même peut accentuer un état dépressif qui était déjà présent, mais pas forcément de façon marquée.

Ces troubles peuvent être intenses et difficiles à vivre. Ils représentent alors un véritable obstacle à l'arrêt, comme c'est le cas pour vous. En effet, vous avez déjà fait plusieurs tentatives d'arrêt et une aide extérieure est sans doute nécessaire pour y parvenir.

Nous vous conseillons de contacter un centre spécialisé en toxicomanie. Ce type de centre propose une prise en charge individuelle, anonyme et gratuite, à la fois médicale, psychologique et sociale.

Au cours des entretiens, vous pourrez faire le point sur les raisons de votre consommation et sur vos motivations à arrêter. Vous serez aussi conseillé sur différentes stratégies d'arrêt. Si vous le souhaitez, vous pourrez être soutenu de façon transitoire par des médicaments anxiolytiques, antidépresseurs ou somnifères.

Mais ne perdez pas de vue qu'aucun traitement chimique ne peut faire de miracle. Il paraît très important d'exprimer les angoisses, les peurs et les colères qui sont souvent masquées par le cannabis. Vous pourrez ainsi vous en libérer définitivement, en retrouvant toute votre énergie et votre confiance en vous.

Nous vous indiquons ci-dessous l'adresse d'un centre spécialisé dans votre département. S'il est trop éloigné de chez vous, vous pouvez faire une recherche de structures sur notre site.

Bon courage à vous dans votre démarche d'arrêt.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec la structure suivante :

Csapa 37 Tours-Centre

26, rue de Richelieu
37000 TOURS

Tél : 02 47 47 91 91
Site web : www.chu-tours.fr/
Accueil du public : Lundi au vendredi de 10h à 16h30
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi. Consultations à la maison des adolescents sur demande.
Substitution : Délivrance des traitements de substitution pour les patients suivis.
Service mobile : le lundi et vendredi de 9h à 17h.
Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h30 et le jeudi de 13h à 16h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses de structures spécialisées