© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Le cannabis

Par Profil supprimé Postée le 26/11/2010 17:30

> bonjour , je fume depuis 2ans passé quotidiennement , et avec mon copain on aimerait arreter mais on ne sait pas comment s'y prendre , car les rares fois où on ne fume pas le soir , on s'ennuie , l'ambiance est éléctrique , et on finit par s'énerver donc on en rachéte systématiquement . Je ne sais plus quoi faire ... Merci a vous

---

Mise en ligne le 01/12/2010

Bonjour.

Ce que vous décrivez est tout à fait compréhensible. En effet, le cannabis n'entraîne pas de dépendance physique, mais une dépendance psychologique plus ou moins prononcée en fonction de chaque usager. Celle-ci s'exprime par exemple par l'émergence d'envies de consommer, une préoccupation marquée pour le produit et le besoin de consommer dans certaines circonstances. Lors de la phase de sevrage, les personnes consommant régulièrement, comme dans votre cas, se sentent généralement fatiguées, peuvent avoir du mal à se concentrer et deviennent irritables. C'est précisément l'irritabilité que vous décrivez en parlant "d'ambiance électrique". Evidemment, ceci prend d'autant plus d'ampleur chez vous de part le fait que vous tentez tous deux d'arrêter et que vous développez ainsi tous deux de l'irritabilité.
Vraisemblablement, le soir était un moment privilégié de consommation, il est donc tout à fait logique que ce soit à ce même moment que "les choses se compliquent". Il est bien souvent important de prévoir des activités lors de ces temps afin d'éviter "l'ennui" que vous évoquez.

Quoi qu'il en soit, soyez assurée (ainsi que votre ami) que les signes de sevrage disparaissent progressivement avec le temps. Cela peut prendre plusieurs semaines, et il est parfois utile d'être soutenu et aidé par des professionnels. C'est pourquoi nous vous invitons à contacter le centre dont les coordonnées se trouvent en bas de page. Après une prise de rendez vous téléphonique, vous serez accueillie sans jugement, anonymement et gratuitement par des personnes qualifiées. Avec elles, vous pourrez alors faire le point sur vos consommations et déterminer les stratégies qui vous permettront de réaliser votre souhait d'arrêter.

Si vous souhaitez en discuter davantage, nous sommes également disponible à votre écoute au 0 800 23 13 13 (anonyme, gratuit depuis un fixe, de 8h à 2h, 7jrs/7).

Cordialement.

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

Département d'addictologie - La Maison des Addictions- Antenne de Toul

1 cour Raymond Poincaré
54201 TOUL

Tél : 03 57 80 66 00
Site web : www.cpn-laxou.com/CSAPA-Maison-des-Addictions.html
Accueil du public : Sur rendez-vous. Accueil assuré par un Infirmier et un médecin.
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Voir la fiche détaillée