

Vos questions / nos réponses

Arrêt du cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/01/2011 17:02

bonjours, j'ai consommé du cannabis tous les jours pendant trois ans a hauteur de 3 a 6 joints par jours, je fumais enormement a cette epoque et j'ai perdu beaucoup de poids, etant de nature tres mince mon etat devenai alarmant, je me suis aperçu que sous cette apparence de liberté j'etais emprisonnée. j'ai decidé d'arreter la cigarette cette ete, au debut je fumais joints et clope uniquement en soirée, j'ai reussi a tout stoppé pendant 2 Mois, mon entourage etant fumeur les periodes de stress on ete tres difficile a passé, j'ai recraqué dernièrement, j'ai recommencé a m'acheter des paquets et a racheter du cannabis, cela fais trois jours que je ne touche plus a rien, et les symptomes de manque sont tres violents (sueurs nocturnes, cauchemard, angoisse et palpitation au reveille, irritabilité et insomnie).

Jai peur de ne jamais reussir a vraiment me dettaché de cette drogue que se soit la cigarette ou le cannabis, j'ai la sensation de ne plus etre moi meme quand je ne fume plus. pourtant j'ai ete non fumeuse jusqu'a 20 ans sans ressentir aucun pb. j'ai 25 ans et j'aimerai retrouvé cette sereinité de vie qui a disparu, quelle aide suplementaire a la volonté pourriez vous me donner

Mise en ligne le 13/01/2011

Bonjour.

Vous décrivez des symptômes de sevrage intenses, sources d'une grande souffrance. De plus, la "sensation de ne plus être moi" que vous évoquez indique que cannabis et tabac ont pris une place majeure dans votre vie quotidienne.

Vous avez déjà expérimenté une période d'arrêt et avez récemment reconsommé. Votre tentative actuelle d'arrêt atteste qu'il ne s'agit pas d'une "rechute", mais bien d'un moment de votre parcours de soin, certes délicat à gérer, mais preuve de votre grande motivation.

Vous exprimez également le besoin d'une aide supplémentaire. C'est pourquoi nous vous invitons à prendre contact avec l'une des deux (ou les deux) structures dont les coordonnées figurent en bas de page. Vous y serez accueillie gratuitement par des professionnels à l'écoute de vos difficultés et demandes. Un projet de soin adapté vous sera ensuite proposé.

Le premier centre (Lyade) est associatif alors que le second (CSAPA de la Croix Rousse) est hospitalier. Tous deux proposent des accompagnements de qualité, à vous de vous orienter vers celui qui vous conviendra le mieux.

Nous sommes à votre disposition au téléphone (0 800 23 13 13) 7jrs/7, de 8h à 2h, si vous souhaitez être accompagnée dans ce choix. L'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

Bien à vous.

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

[CSAPA LYADE - LYON](#)

31, rue de l'Abondance
69003 LYON

Tél : 04 72 84 62 00

Site web : lyade.arhm.fr/index.php

Secrétariat : Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le samedi de 10h à 12h et de 16h à 18h

Accueil du public : Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h, mardi de 9h à 19h mercredi de 9h à 19h jeudi de 9h à 17h30 vendredi de 9h à 17h

Consultat° jeunes consommateurs : Lundi de 13h à 17h30 mardi de 16h à 19h mercredi de 13h à 19h jeudi de 14h à 16h vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

[CSAPA de l'Hôpital de la Croix Rousse](#)

103 grande rue de la Croix Rousse
69317 LYON

Tél : 04 26 73 25 90

Site web : www.chu-lyon.fr/addictions

Secrétariat : Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30

Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30

Service de prévention : Actions hors les murs : les mercredi de chaque mois de 14h à 17h et une fois par mois en soirée accueil pour prise de produits en contexte sexuel (ChemSex) au Centre de santé sexuelle 5 rue du Griffon 69001 Lyon (et au sein du CSAPA aux horaires d'accueil)

Autre : Café rencontre uniquement pour les femmes le mercredi au CSAPA de 14h à 15h30

[Voir la fiche détaillée](#)