© Drogues Info Service - 2 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Tentavie d'arret

Par Profil supprimé Postée le 18/12/2011 14:24

> Bonjour, j'ai 19 ans, je suis acutuellement en bts MAI 2nd année. Ca fais un peu plus de 3 ans que je fume régulièrement, et depuis un peu plus d'un an, c'est devenu quotidien avec une cosomation assez importante (10g du lundi au venredi d'autant plus que je consomme en bang ...).
>
> J'ai décidé ce week end, de ne pas couler. Seulement, dès la nuit de vendredi a samedi, je n'ai absolument pas réussi à m'endormire, et j'ai littéralment trempé mon lit. De meme dans la journée de samedi, une transpiration excessive (obligé de changé 2 fois de t shirt).
> Et meme sans les transpirations, c'est dur mentalement! Jusqu'à aujourd'hui je ne pensais pas "dépendant" et j'dois avouer que ca fou un peu les boules.
>
> Merci de l'interet que vous allez me porterez.

Mise en ligne le 21/12/2011

Bonjour,

Les premiers jours d'arrêt du cannabis sont souvent les plus difficiles et les symptômes que vous ressentez devraient s'atténuer progressivement pour disparaître. Nous ne pouvons toutefois pas vous donner d'indication sur la durée, ces manifestations étant très variables d'une personne à une autre.

Nous tenons à vous féliciter d'avoir pris une telle décision et de tenir depuis déjà quelques jours. Vous allez progressivement pouvoir vous rendre compte du bénéfice de cet arrêt dans de nombreux domaines de votre vie.
Afin de mettre toutes les chances de votre côté pour cet arrêt, n'hésitez pas à vous entourer. Votre famille, vos amis, peuvent être des soutiens. Leur présence et leurs encouragements, ainsi que la possibilité de leur faire part de vos difficultés peuvent vous aider à passer ce cap.

Si toutefois cela devenait trop difficile, vous pouvez rencontrer des professionnels des addictions dans des centres spécialisés. Ces centres proposent un accueil anonyme et gratuit et peuvent se révéler d'un grand soutien pendant cette période. Vous trouverez ci-dessous deux structures proches de votre domicile.

Vous pouvez également nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, de 8 h à 2 h, 7 jours sur 7).

Cordialement.

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

Centre Epidaure à Coutances

27, rue des Teintures
50200 COUTANCES

Tél : 02 33 47 40 07
Site web : www.fbs50.fr/addictologie/soins-ambulatoires-et-consultation
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-16h30.

Voir la fiche détaillée