

Vos questions / nos réponses

## j'aimerais arreter de fumer du cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 27/10/2012 07:31

Bonjour, j'ai commencé a fumer a l'age de 15 ans (du shit)et maintenant j'ai 18ans et j'ai decider d'arreter suite a mon addiction maladive, je n'arrive plus a dormir sans et si je n'en fume pas je suis de tres mauvaise humeur... et ca me perturde d'en etre arrivé carement la quoi. Que me conseillez vous qui pourrait m'aider a arreter de fumer et Merci (:

---

**Mise en ligne le 30/10/2012**

Bonjour,

Le cannabis est une drogue qui chez certains consommateurs peut occasionner une forte dépendance, qui est avant tout psychologique. Le fait que vous ayez des problèmes de sommeil et d'irritabilité lorsque vous arrêtez d'en consommer est courant. Ces troubles s'estompent la plupart du temps au bout de quelques jours, voire quelques semaines après l'arrêt, tandis que pour d'autre cela peut nécessiter une aide extérieure de la part de professionnels.

Une dépendance peut s'installer pour de multiples raisons, une certaine forme de souffrance pouvant expliquer la construction d'une dependance. Le cannabis a par exemple tendance à appaiser, ce pour quoi s'en servent beaucoup de personnes qui sont particulièrement nerveuses. Il est donc normal que si l'on supprime le cannabis cette nervosité ressurgisse d'autant plus. Ceci est un exemple parmis tant d'autres, chacun fumant pour des raisons qui lui sont propres.

Il est nécessaire de réellement identifier pourquoi vous fumez, ce à quoi cela vient faire écho chez vous, et qui vous a amené petit à petit à en consommer de manière problématique. Il s'agit par la suite d'arriver à gérer autrement les raisons qui faisaient jusque là que vous consommiez. Ce cheminement peut être long et délicat à faire seule. Il existe des établissements spécialisés où des professionnels, tels que des médecins, des psychologues, ou encore des travailleurs sociaux, qui peuvent vous accompagner dans votre tentative d'arrêt. Le suivi, sous forme de consultations régulières, y est gratuit et confidentiel.

N'ayant pas trouvé de ville correspondant à la votre dans la département que vous avez indiqué, et dans l'éventualité où vous habiteriez au Maroc, nous vous invitons à nous contacter par téléphone afin d'être orientée vers l'une de ces structures. Cela pourra aussi vous permettre d'évoquer votre situation de manière

plus détaillée au près de l'un de nos écoutants. Nous sommes joignables au 0800.23.13.13, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

Cordialement.

---