© Drogues Info Service - 16 juin 2025

Vos questions / nos réponses

arrêt de cons

Par Profil supprimé Postée le 01/07/2015 14:37

Bonjour

Je consomme du cannabis quotidiennement depuis environ 15 ans mais là je suis tanné, je veux arrêter. Je fumais environ 1gr par jour, mais depuis quelques semaines j'ai diminué un peu, mais je ne suis pas capable de cesser complètement à cause du manque. Il me faut au moins 1 ou 2 joints avant de me coucher.

J'ai fait mon examen de conscience et je pense avoir compris les raisons qui m'ont amené à consommer. Malheureusement, l'habitude s'étant installée, j'ai du mal à résister au sevrage. J'aimerais savoir s'il existe des produits naturels en vente libre pouvant aider à calmer l'angoisse du manque, a calmé les transpirations et sueur froide et aider à trouver le sommeil un peu plus facilement. Mais c'est surtout les sueurs froides et le sommeil.
J’ai aussi des vertiges et me sens pas très à l’aise en milieu professionnel.

Je sais que je peux y arriver mais j'aimerais avoir un moyen de casser l'habitude en douceur. Je suis dans un cercle vicieux et je pense avoir accomplis ce que je pouvais facilement accomplir, mais j'aimerais éviter un médicament chimique pour la période de transition. Je travaille et j'ai une vie parfaitement normale à part ma consommation, je ne fume qu'en fin de soirée chez moi, je ne peux pas me permettre une cure fermée et je ne crois pas être assez accro pour avoir besoin de cela.

Alors si vous connaissez ce produit naturel qui pourrait faire la différence, j'aimerais bien le connaitre!

Mise en ligne le 03/07/2015

Bonjour,

Après plusieurs années de consommation, vous êtes aujourd'hui dans une démarche d'arrêt du cannabis et nous vous en félicitons. Il semble toutefois que cet arrêt soit difficile, notamment en ce qui concerne le manque que vous décrivez, ainsi que les sueurs et les problème de sommeil.

Les symptômes que vous décrivez surviennent parfois à l'arrêt de la consommation, et ont tendance à diminuer au fil des semaines. Il n'existe pas de traitement de substitution au cannabis comme il peut y avoir

pour le tabac. Toutefois, si les premiers temps de l'arrêt s'avèrent compliqués, vous pouvez vous adresser à votre médecin afin de voir si un médicament pourrait vous aider, pour calmer votre anxiété par exemple, car il est possible que votre anxiété génère aussi voire à elle seule les troubles que vous citez. La phytothérapie (médicaments à base de plantes) peut être utilisée, toujours en prenant conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour ceux qui ne nécessitent pas de prescription.

Vous avez fait votre "examen de conscience" et vous pensez avoir "compris les raisons qui vous ont amené à consommer". C'est très bien, mais parfois, pour arrêter un produit dont on est devenu dépendant, cela ne suffit pas. C'est en effet une chose d'avoir compris pourquoi on en est arrivé là. C'en est une autre que de réapprendre à vivre autrement. Pour cela, et si vous en ressentez le besoin, vous pouvez vous faire aider par des professionnels au sein d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Ces centres fonctionnent en ambulatoire et toute personne se sentant en difficulté avec sa consommation peut prendre contact avec eux. Les adresses proches de chez vous sont disponibles ici.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler de vive voix avec l'un de nos écoutants, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.