

## ARRÊTER LE CANNABIS DÉFINITIVEMENT. COMMENT FAIRE ?

---

Par Profil supprimé Postée le 02/08/2015 12:29

Bonjour à tous,

Je fume du cannabis depuis une quinzème d'années à une fréquence très élevé (50gr/mois).

Aujourd'hui je désire arrêter. Aidez moi, j'ai besoin d'un soutien psychologique. Je sais que je n'y arriverai pas toute seule.

A chaque tentative d'arrêt, je n'ai plus d'appétit, je suis écouré après une seule bouchée, j'ai la diarrhé, je suis énervé, je suis parano, je ne dors plus, j'ai des migraines permanentes, des nausées, voire des vomissement associé à des malaise vagial ...

Pouvez-vous m'orienter vers un service qui sera être à mon écoute par téléphone en moment des crises de manque, un suivi psychologique et surtout une aide pour lutter contre les effets indésirable du sevrage cannabique (médicament léger et surtout sans dépendance) ? Je n'ai pas confiance en mon médecin traitant sur ce sujet.

Comment dois-je m'y prendre : Arrêt brutal ou en douceur en diminuant la quantité fumé par jour pour réhabituer mon corps à réagir correctement sans cette toxine ?

Si j'arrête progressivement, est ce que les effets du sevrage (cité plus haut) seront plus facile à gérer ?

Pour le moment, je n'ai pas fumer depuis Jeudi 30 Juillet, pas par volonté mais par manque de moyen. J'hésite à en reprendre à la paye pour pouvoir arrêter en douceur. C'est un vrai cauchemar !!! Que me conseillez-vous ?

Combien dure le sevrage cannabique ? Ai-je fais le plus dur ?

En sachant que je suis une personne très nerveuse par nature, et ce depuis bien avant ma consommation de cannabis. Je suis limite hystérique. Vous connaissez la série Malcom ? Je me reconnais beaucoup dans la mère de Malcom !!!

Les raisons de mon arrêt :

- Marre des galérer pour s'en procurer.
- Marre de dépense un budget phénoménal par mois (cigarette + cannabis = 540 € à deux) d'autant plus que nous sommes en dossier de surendettement.
- Envie de démanagé dans une maison (location) sans le pouvoir financièrement. Nous habitons dans une cité HLM depuis 10 ans alors que cela devait être temporaire !!!

Le cannabis ne m'empêche pas de vivre, je ne suis plus défoncée, ni apaisée depuis bien longtemps mais je ne peux évoluer financièrement à cause du cannabis, ce qui me pèse énormément !!!

Mon chéri a décidé d'arrêter brutalement et sans aide, mais je sens que personnellement je n'en suis pas capable !!! J'ai besoin d'un suivi psychologique.

Je ne veux surtout pas être dépendante à un traitement (équanyl, lyxantia, ...), je ne veux pas être un légume, je veux pouvoir continuer à vivre et m'épanouir (je suis une personne qui a besoin d'apprendre de nouvelle connaissances chaque jour pour me sentir vivante). Je ne veux pas qu'on m'enferme dans un hopital loin de mes proches !!!

Pour le moment, je prend des gellule de magnésium pour m'aider mais je ne sais pas si cela est suffisant !!! (j'ai trouvé que ça dan ma pharmacie !!!).

Merci beaucoup par avance pour votre aide, vos conseils et votre soutien.

J'espère vraiment pouvoir tourner la page, une bonne fois pour toute !!!

---

Mise en ligne le 03/08/2015

Bonjour,

Nous sommes sensibles à la période difficile que vous traversez.

L'arrêt du cannabis après des années de consommation ne se fait pas forcément de façon aisée. Même si certains y arriveront seuls, comme votre conjoint par exemple, d'autres auront besoin d'un accompagnement, d'un soutien. Il semble que ce soit votre cas, et vous avez bien fait de nous contacter.

Il n'existe pas « une » façon d'arrêter le cannabis. Cela dépend de chacun, de son histoire, de son parcours avec le cannabis.

Vous avez la volonté de le faire, c'est déjà un bon point de départ.

Vous vous décrivez comme une personne anxieuse et les symptômes de manque que vous décrivez vont dans ce sens là (perte d'appétit, nausées, vertiges, troubles du sommeil, .....). Déjà présents chez vous mais masqués en partie par les effets du joint, les troubles anxieux refont surface à l'arrêt du cannabis. C'est votre difficulté à gérer cet état qui vous a certainement conduit à consommer de manière si importante et dans la durée cette substance.

Vous vous posez de nombreuses questions. Il nous paraît ainsi plus judicieux de vous orienter directement vers notre ligne d'écoute téléphonique, Drogue info service. Nos écoutants pourront répondre de façon ponctuelle à vos questionnements et vous apporteront le soutien et les conseils que vous sollicitez. Vous pouvez les joindre au 0800231313 tous les jours de 8h à 2h du matin, et l'appel est anonyme et gratuit.

Sachez aussi qu'il existe des centres de soins spécialisés en addictologie : les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ils pourront vous recevoir en consultation afin de bénéficier d'un suivi régulier encadré par des professionnels de la santé (médecins, psychiatres, psychologues, infirmiers, ...). Ce sont des consultations gratuites et confidentielles.

Vous trouverez ci-dessous l'adresse de l'une d'entre elles près de chez vous.

En vous souhaitant une bonne continuation.

Cordialement

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :**

---

#### **CSAPA DU FOREZ - SITE DE MONTBRISON - CSAPAF**

Avenue des Monts du soir  
Centre Hospitalier du Forez - site de Montbrison  
42600 MONTBRISON

Tél : 04 77 96 78 53

Site web : [www.ch-forez.fr](http://www.ch-forez.fr)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h

Consultat° jeunes consommateurs : Vendredi après-midi de 14h à 16h

COVID -19 : Septembre 2021 : consultations en présentiel - délai d'environ 15 jours pour 1er entretien avec une assistante sociale de l'équipe en addictologie, un mois environ pour les psychologues et les médecins,

Voir la fiche détaillée

#### **CENTRE RIMBAUD ET DISPOSITIF TAPAJ - DISPOSITIF DE TRAVAIL ALTERNATIF PAYÉ À LA JOURNÉE**

2, boulevard des Etats-Unis  
42000 SAINT ETIENNE

Tél : 04 77 21 31 13

Site web : [www.centre-rimbaud.fr/](http://www.centre-rimbaud.fr/)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h (17h dernier rendez-vous) CAARUD 06 29 70 41 17

Accueil avec ou sans rendez-vous possible les lundi mardi jeudi et vendredi de 9h à 12h30 Uniquement sur RDV les après-midi

Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au jeudi animé par l'éducatrice référente et possibilité également les mercredi et vendredi

COVID -19 : Novembre 2022 : accueil en présentiel de préférence sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée