

Vos questions / nos réponses

# Arrêter le cannabis définitivement. Comment faire ?

Par [Profil supprimé](#) Postée le 02/08/2015 10:29

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 ecouré 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 nouvelles connaissances chaque jour pour me sentir vivante). Je ne veux pas qu'on m'enferme dans un hôpital loin de mes proches !!!

Pour le moment, je prend des gélules de magnésium pour m'aider mais je ne sais pas si cela est suffisant !!! (j'ai trouvé que ça dans 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](#)**

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

[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)

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations sur rendez vous du lundi au vendredi Rendez vous à prendre au secrétariat du centre Rimbaud : 04 77 21 31 13

**CAARUD :** Accueil avec ou sans rendez-vous les lundi et mardi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h mercredi de 14h à 18h jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 19h

[Voir la fiche détaillée](#)