Vos questions / nos réponses

aret canabis

Par Profil supprimé Postée le 25/06/2016 13:15

> bonjours je suis consommateur de cannabis depuis mes 18ans voir un peut avant j'ai 20ans aujourd'hui et pour des problème financier et judiciaire je souhaiterais me faire aider pour mon arrêt au cannabis car j'ai déjà essayer dans le passer d’arrêter seul mais je ne tient pas bon bien longtemps actuellement je suis dans l’abstinence car je me suis retrouver en garde a vus et retrouver devant le juge ce qui a fait que je ne pouvais pas reprendre maintenent revenue chez moi je commence a ressentir le manque comment pourait-je faire?

Mise en ligne le 27/06/2016

Bonjour,

Pour des raisons financières et judiciaires vous souhaitez arrêter de consommer du cannabis. Après avoir fumé de manière régulière pendant plus de deux ans vous vous rendez compte qu'il vous est difficile de vous en passer. Par la force des choses vous êtes à présent abstinent et vous ressentez le manque. Les symptômes de manque sont liés au sevrage.

Cependant la dépendance au cannabis est principalement psychologique. Lorsque l'on arrête de consommer du cannabis le temps de sevrage peut être plus ou moins difficile d'une personne à l'autre et dure en moyenne 3 semaines.

Parfois une consommation peut aussi servir à mieux dormir, à agir contre le stress ou encore à masquer certaines difficultés personnelles, une souffrance, un mal être. A l'arrêt ces difficultés ré-apparaissent de façon très intense. C'est pourquoi si c'est votre cas il est important de comprendre pourquoi vous avez consommé du cannabis pendant deux ans.

Pour vous aider dans votre démarche d'arrêt vous avez la possibilité de vous faire aider par des professionnels dans une Consultation Jeunes Consommateurs. Vous trouverez une adresse en fin de page. L'équipe de professionnels (médecins et psychologues) reçoit les 16 - 25 ans de manière anonyme et gratuite.

Nous vous mettons en lien en bas de page la brochure du " Guide d'aide à l'arrêt du cannabis " que vous pouvez consulter pour avoir d'autres conseils.

Pour en parler afin de vous aidez dans les moments difficiles ou si l'orientation ne vous convenait pas vous pouvez aussi joindre un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, et non surtaxé d’un téléphone mobile, tous les jours de 8h à 2h du matin) ou par chat via notre site.

Bien à vous.

Consultation Jeunes Consommateurs

Centre de Soins du Jeu de Paume

Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
