

Vos questions / nos réponses

## Comment arrêter le cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 19/12/2016 23:52

Bonsoir, je suis ici car je consomme depuis 8 ans du cannabis, beuh ou shit peut importe tant que l'effet désiré est la.

Comme pour beaucoup j'ai commencé par un joint le soir pour dormir ou en soirée.

Aujourd'hui, j'ai 28 ans, je fume en moyenne entre 6 et 10 pétard par jour, je pense que le joint a comme tout produit des bons et mauvais côté, un bon effet sur un moment et rien ne vaut une bonne gangha, contre des pertes de mémoires trop fréquentes, un prix sévère, une fatigue constante, une irritabilité, des crises d'angoisses et de nerfs.

Quand j'en ai plus, un stress constant est la, des mauvaises nuits, cauchemars, sueurs. Est-ce psychologique?

Je me rends compte que tout n'est pas dans le fait de fumer j'ai déjà arrêté 1 fois, j'ai tenu 2 mois et je suis reparti.

Aujourd'hui, j'ai réellement un problème de joints, je souhaite arrêter mais j'en suis incapable seule. J'attends de l'aide de la part de ce site et des personnes qui se trouvent dans un cas similaire.

---

**Mise en ligne le 21/12/2016**

Bonjour,

Lorsque des consommations sont installées depuis plusieurs années et qu'elles rythment un quotidien, il peut effectivement être difficile parfois de s'en libérer seul. Le mode de dépendance au cannabis est grandement psychologique, vous y êtes probablement attachée pour des raisons qui vous sont propres mais, d'une manière générale, les effets recherchés et appréciés sont la détente, l'apaisement des tensions ou des angoisses, l'aide à l'endormissement...

Ce que vous éprouvez quand vous n'avez pas de quoi fumer, même si cela passe par des manifestations physiques, pourrait être d'ordre psychosomatique. C'est-à-dire que votre corps se manifeste physiquement pour traduire un manque plutôt psychologique. Les symptômes que vous décrivez se dissipent généralement au fil des jours quand on arrête de consommer, s'ils perdurent c'est souvent le signe d'une personnalité

anxieuse ou de troubles du sommeil qui peuvent être très inconfortables mais pour lesquels il est possible de trouver des solutions en consultant.

Vous dites avoir pu arrêter de fumer pendant deux mois et il serait intéressant de vous rappeler dans quelles conditions cela a été possible puisque cela a été possible. De la même manière, il pourrait vous être utile de vous souvenir de ce qui vous a amenée à reprendre à l'issue des deux mois. Ce sont autant d'éléments qui peuvent vous servir, puisque déjà expérimentés, dans vos futures démarches.

S'il ne vous semble pas réalisable de vous lancer toute seule dans une nouvelle tentative, sachez que vous pouvez vous rapprocher de professionnels spécialisés qui pourront vous épauler dans votre démarche. Vous les trouverez dans ce qu'on appelle un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où une prise en charge adaptée à vos besoins pourra vous être proposée. Nous vous joignons ci-dessous les coordonnées des deux CSAPA de votre ville, les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Si vous souhaitez échanger avec d'autres personnes confrontées aux mêmes types de difficultés et trouver ainsi du soutien, des idées, des témoignages, vous pouvez poster votre message ou répondre à un message dans la rubrique des « Forums » de notre site dont nous vous joignons le lien également.

Bien sûr nous restons disponibles si vous avez envie de revenir vers nous et d'échanger plus directement avec un écoutant. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.

---

**Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :**

---

### **[Consultations Externes en Addictologie](#)**

58 rue Montalembert  
**63003 CLERMONT FERRAND**

**Tél :** 04 73 75 19 29

**Site web :** [www.addictions-auvergne.fr](http://www.addictions-auvergne.fr)

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h à 16h.

**Accueil du public :** du lundi au vendredi de 9h à 16h.

[Voir la fiche détaillée](#)

**[Association Addictions France - CSAPA - Service de Prévention et de Formation](#)**

80 boulevard François Mitterrand  
**63000 CLERMONT FERRAND**

**Tél :** 04 73 34 74 80

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Le lundi, le mercredi et le vendredi de 9h à 16h45, le mardi de 10h à 19h45 et le jeudi de 12h à 16h45

**Accueil du public :** Le lundi, le mercredi et le vendredi de 9h à 16h45, le mardi de 10h à 19h45 et le jeudi de 12h à 16h45

**Consultat° jeunes consommateurs :** Assurée par des éducateurs spécialisés.

**Substitution :** Centre de délivrance : les lundis, mercredis et vendredis de 10h à 13h et les mardis et jeudis de 12h30 à 15h30

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- ["Les forums de discussion"](#)