© Drogues Info Service - 11 juin 2025

Vos questions / nos réponses

reveil plusiurs fois par nuit. plus d appetti

Par Profil supprimé Postée le 08/02/2017 14:11

> Bonjour j ai stoppé ma consomation de cannabis seul depuis 3jours et plusieurs effets se font ressentir.. deja la sensation de manque, la nourriture m ecoeur et je me reveil plusieurs fois la nuit que dois je faire?

Mise en ligne le 09/02/2017

Bonjour,

Si les symptômes que vous éprouvez sont directement et uniquement liés à l'arrêt de vos consommations, les manifestations désagréables que vous décrivez devraient se dissiper au fil des jours. Nous ne pouvons pas vous dire combien de temps exactement cela peut prendre, ce peut être très variable d'une personne à l'autre, généralement entre une et quatre semaines.

Si cet éprouvé vous met en trop grande difficulté et/ou que cela compromet votre projet d'arrêt, vous pouvez vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ou une aide adaptée pourra vous être proposée. Il n'existe pas de traitement de substitution au cannabis, mais, au cas par cas des difficultés rencontrées, des traitements de « confort » peuvent être envisagés pour une période donnée. Si vous le souhaitez, du soutien psychologique pourra également être mis en place pour vous aider à passer le cap de l'arrêt de vos consommations.

N'ayant aucune indication sur votre lieu de résidence nous sommes dans l'impossibilité de vous orienter vers un CSAPA mais vous trouverez facilement les coordonnées du centre le plus proche de chez vous via la rubrique « Adresses utiles » du site dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Si vous avez besoin de revenir vers nous, n'hésitez pas bien sûr à le faire. 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 minuit.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Adresses utiles"