© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Besoin de conseils

Par Profil supprimé Postée le 07/04/2018 19:22

> Bonjour.
>
> Je suis consommatrice de cannabis depuis plusieurs années, j'ai décidé d'arrêter mais le problème est que je suis mal. Je ressens la faim mais la nourriture m'écœure, par moments j'ai des coups de chaud, j'ai du mal à trouvé le sommeil aussi. Pourriez vous me donner quelques conseils pour m'aider à me sentir mieux. Merci d'avance

---

Mise en ligne le 09/04/2018

Bonjour,

Vous êtes en démarche d'arrêt de consommation de cannabis mais vous ressentez des symptômes indésirables au niveau du sommeil et de l'alimentation et vous souhaiteriez savoir comment faire pour aller mieux.

Il est probable que vous soyez en train de traverser un syndrome de sevrage lié à l'arrêt de vos consommations. C'est un phénomène qui n'est pas forcément très connu par les usagers et qui peut malheureusement être un frein à l'arrêt pour les personnes qui en sont affectées.

Les effets indésirables, dont vous trouverez une liste détaillée dans un article pour lequel nous vous mettons un lien en fin de message (à la rubrique "dépendance"), peuvent durer entre une et quatre semaines en moyenne selon les individus et concernent surtout l'humeur, le sommeil et l'alimentation.

C'est un phénomène bien connu des professionnels en addictologie, il serait sans doute intéressant de vous orienter vers eux pour tenter de mettre en place une aide individualisée pour vous aider à traverser au mieux votre période de sevrage et pouvoir ensuite consolider votre arrêt.

Il est possible de consulter dans un cadre non-jugeant, confidentiel et gratuit auprès d'une équipe (en général médecin addictologue, infirmier, psychologue) travaillant dans un Centre de Soins d'Accueil et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Vous trouverez les coordonnées de CSAPA à proximité du lieu que vous nous avez indiqué dans votre question. N'hésitez pas à les contacter pour obtenir de l'aide et du soutien.

Avec nos encouragements pour votre démarche,

Bien cordialement.

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

Association Addictions France - CSAPA de Chaumont

5 rue du 14 juillet
52000 CHAUMONT

Tél : 03 25 03 55 72
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Accueil sur rendez-vous. Lundi de 9h à 12h30 et de 15h30 à 19h, mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h30.
Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par un éducateur spécialisé. Sur rendez-vous du lundi au vendredi aux horaires indiqués.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Le cannabis tout savoir