

Vos questions / nos réponses

## Comment arrêter le cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 09/04/2018 19:51

Bonjour, je suis dépendant au cannabis je suis ce que l'on appelle un gros consommateur, je fume environ 2 grammes par jour et ça dès le réveil. Je n'arrive pas à tenir un travail car je fume beaucoup donc pas motivé je n'arrive pas à me réveiller le matin et je suis toujours fatigué. J'ai déjà essayé de stopper mais je n'y arrive pas. Je n'ai plus goût à rien et je n'en pense qu'à fumer n'ayant pas beaucoup d'argent. Car au RSA je dois emprunter pour le mettre parfois dans de gros soucis pour m'en procurer. J'ai donc décidé de prendre conseil auprès de vous pour pouvoir commencer à arrêter. Aujourd'hui je n'ai pas fumé mais c'est très dur pour moi et je ne sais pas à qui en parler. Merci d'avance pour votre attention à ma question.

---

**Mise en ligne le 11/04/2018**

Bonjour,

Vous nous expliquez avoir d'importantes consommations de cannabis qui ont un impact sur votre capacité à tenir un travail et sur votre équilibre de vie, vous avez des difficultés à vous lever le matin et vous vous sentez constamment fatigué.

Vos tentatives d'arrêts ont été freinées notamment par des difficultés à ne plus penser au produit.

Il est vrai qu'une consommation importante peut avoir pour effet une certaine démotivation, des difficultés de concentration et une influence sur la santé qui engendre une fatigue importante.

Nous saluons votre démarche pour sortir de ce fonctionnement qui ne vous convient plus actuellement et nous entendons vos difficultés pour y parvenir.

L'arrêt du cannabis nécessite parfois un accompagnement extérieur car il peut se heurter à plusieurs écueils.

L'un d'eux qui est assez peu connu par les usagers est le syndrome de sevrage. Il s'agit d'une période pouvant s'étendre de une à quatre semaines en moyenne selon les individus où des symptômes indésirables tels que des troubles du sommeil ou de l'humeur peuvent se manifester.

Nous vous mettons en fin de message un lien vers un article sur le cannabis où vous trouverez d'avantages d'éléments à la rubrique "dépendance" sur le syndrome de sevrage.

Un autre frein l'arrêt peut être la difficulté à changer des habitudes de vie lorsque le produit a pu prendre une certaine place dans le quotidien d'un consommateur.

Ce sont des problématiques bien connues par les professionnels en addictologie en tant que freins à l'arrêt des consommations.

Il est tout à fait possible d'être accompagné dans une démarche d'arrêt face aux difficultés que vous traversez.

Vous pouvez vous orienter dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). La prise en charge se fait par une équipe de professionnel (médecin addictologue, psychologue, infirmier) dans un cadre non jugeant, de manière confidentielle et gratuite.

Vous trouverez en fin de message des coordonnées de CSAPA à proximité du lieu de domiciliation que vous nous avez indiqué.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement.

---

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

---

**Centre Edison**

5 rue Thomas Edison  
**57070 METZ**

**Tél : 03 87 66 41 50**

**Site web : [www.centre-edison.fr](http://www.centre-edison.fr)**

**Secrétariat :** Lundi 13h30 à 17h30, mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 jusqu'à 17h le vendredi.

**Accueil du public :** sur rendez-vous uniquement.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Centre Médical des Addictions**

22 rue de Tivoli  
**57070 METZ**

**Tél :** 03 87 76 97 32

**Site web :** [www.epsm-metz-jury.fr/addictologie/](http://www.epsm-metz-jury.fr/addictologie/)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)