

Vos questions / nos réponses

## Comment arrêter le cannabis ?!

Par [Profil supprimé](#) Postée le 04/01/2019 08:06

Bonjour j'ai 19 et j'ai commencé à fumer des joints il y a 3 ans environ en première avec un groupe amis mais c'était occasionnelle c'est dernier mois j'ai vu ma consommation augmenter je pouvais fumer 2/3 joint par jours et surtout les soirs pour m'endormir le problème c'est que ces deux dernières semaines quand j'arrête de fumer j'ai des gros problèmes d'insomnie ne dormant pas du tout de la nuit et seulement quelques heures l'après-midi j'ai des sortes de bouffées de chaleur qui me font transpirer beaucoup, maux de tête, fatigue, perte d'appétit, dépression, j'arrive pas à me calmer et me poser j'ai toujours la tête qui bouillonne, et également des frissons. Ce qui m'a fait prendre conscience que cette drogue n'est pas si innocente et douce qu'on la présente ce qui me donne l'envie et la détermination d'arrêter enfin j'aurais aimé savoir si c'est des répercussions dures longtemps et sont le signe de quoi ? Également j'aurais aimé savoir quel serait la meilleure façon d'arrêter si un arrêt immédiat est la meilleure solution ou une baisse progressive ? Et quels sont également les moyens pour lutter ou atténuer ces symptômes ?

---

**Mise en ligne le 08/01/2019**

Bonjour,

Votre consommation a progressivement augmenté durant 3 ans pour devenir quotidienne. Vous avez décidé d'arrêter le cannabis depuis deux semaines et vous décrivez plusieurs symptômes désagréables qui vous inquiètent.

Tout d'abord, votre décision d'arrêter le cannabis est très positive d'autant qu'elle fait suite au constat d'une augmentation de votre consommation.

Pour autant, des sensations pénibles vous sont apparues. Ce que vous décrivez n'a rien d'anormal car il s'agit des symptômes de sevrage courants qui succèdent à l'arrêt du cannabis.

Une consommation régulière de cannabis peut induire une dépendance psychologique. Malgré l'aspect psychologique de la dépendance, des symptômes physiques peuvent survenir dans les jours et semaines consécutifs à l'arrêt. L'irritabilité, la baisse de moral, la perte d'appétit, les troubles du sommeil et les transpirations nocturnes sont des manifestations qui peuvent durer, en fonction des personnes, en moyenne entre une et six semaines.

Ne perdez pas courage et gardez à l'esprit qu'un sevrage vient perturber des habitudes prises depuis longtemps, il est donc normal que cette étape rende les personnes plus vulnérables et fragiles. La plupart du temps, ces désagréments sont réversibles à terme.

Par ailleurs, sachez que si vous en ressentez le besoin, vous pouvez vous faire aider dans le cadre des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) par des professionnels en addictologie (médecin addictologue, psychologue, travailleurs sociaux). Leurs missions consistent à soutenir et accompagner toute personne souhaitant être aidée dans la gestion ou l'arrêt d'une consommation.

Ces services sont confidentiels et gratuits.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vous permettant de trouver une CJC près de chez vous. Vous trouverez également des informations concernant le sevrage et une fiche synthèse sur le cannabis.

Enfin, si vous souhaitez parler de votre sevrage ou de toute autre question, vous pouvez également joindre nos écouteurs au 0 800 23 13 13 (appels gratuits et anonymes) tous les jours de 8h à 2 h ou par chat via notre site internet 7 jours sur 7 de 14h à minuit.

Bien cordialement

---

#### **En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)

#### **Autres liens :**

- [l'arrêt](#)