VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRET CANNA

Par Profil supprimé Postée le 25/02/2019 11:32

Bonjour a tous je me prepare lentement mais surement mon arret du cannabis, j'ai 30 ans voila 15 ans que je fume clopes et joints.

Jai arreté les clopes depuis le 02 mars 2018, et compte bien arreter le reste mais voila apres une tentative au debut de lhiver reprise du sport, manger sainement , huiles essentielles n'ont pas pu (ou je nai pas pu) contrer cette envie.

Du coup je viens vers vous pour avoir quelques astuces si vous en connaissez pour vaincre ces nuits horribles merci a tous!

Mise en ligne le 27/02/2019

Bonjour,

Nous tenons tout d'abord à vous encourager dans votre démarche d'arrêt du cannabis et dans toutes les choses que vous avez déjà mises en place par vous-même, comme votre arrêt du tabac et votre nouvelle hygiène de vie.

Il existe effectivement plusieurs freins à l'arrêt du cannabis, qui rendent les choses difficiles, comme les effets indésirables du sevrage, le changement nécessaire des habitudes. De même il est intéressant dans cette démarche d'essayer de réfléchir et de repérer ce que ce produit vous apportait.

En premier lieu, le sevrage, qui survient à l'arrêt brutal du cannabis, entraine bien souvent des symptômes désagréables qui peuvent durer d' une à quatre semaines. Vous les trouverez en description dans la rubrique "dépendance" de la fiche informative sur le cannabis, dont nous vous joignons le lien en fin de réponse. Généralement, les problèmes de sommeil, comme vous nous le mentionnez, font partie de ces symptômes, comme les insomnies, la fatigue, les réveils nocturnes, les rêves intenses ou encore les cauchemars.

Ensuite, vous avez décidez d'arrêter de fumer du cannabis, et de ce fait vos habitudes de vie vont inévitablement être amenées à changer. C'est un changement qui prend du temps car cela fait partie de votre vie depuis 15 ans et bien souvent cela nécessite d'être aidé, accompagné par un professionnel. Voici un lien ci-dessous vers un article expliquant comment se préparer à arrêter. Il est également possible de faire un sevrage progressif si cela peut mieux vous convenir, plutôt que d'arrêter brutalement.

Puis, il parait important aussi pour vous de savoir quel rôle a joué le cannabis dans votre vie. Pour certaines personnes, il permet de s'évader, de se déconnecter de la réalité , pour d'autre c'est la possibilité de soulager un mal être plus chronique. Peut-être qu'en comprenant ce que vous cherchez en fumant, vous trouverez ce qui pourra vous aider à arrêter. Par exemple pratiquer du sport comme vous le faites est une bonne idée, dans le sens où cela peut vous aider à mieux dormir car il y a une dépense physique et donc un apaisement des tensions. Toutefois, si vous avez beaucoup de choses en tête, ce n'est peut-être pas suffisant et parler de vos soucis à quelqu'un pourrait vous aider à les solutionner.

En ce qui concerne vos problèmes de sommeil, le cannabis étant un perturbateur, il dérègle les cycles de sommeil et entraine un sommeil non réparateur. Pendant le sevrage, il faut du temps à l'organisme pour retrouver des cycles normaux et durant 3 à 4 semaines, les cauchemars et les rêves peuvent s'intensifier.

Il existe des structures dans lesquelles vous pouvez avoir de l'aide pour arrêter de consommer, ce sont les CSAPA (Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Des professionnels, tels que des médecins, des psychologues ou encore des infirmières sont présents pour vous apporter du soutien dans votre démarche. Vous trouverez des adresses près de chez vous, dans la rubrique « adresses utiles » dont nous vous joignons le lien en fin de réponse.

Nous vous mettons également un lien vers le guide d'aide à l'arrêt du cannabis, où vous trouverez des conseils pour arrêter.

Vous avez aussi la possibilité de nous appeler, nos conseillers pourront prendre le temps avec vous de parler de votre situation et des choses que vous pourrez mettre en place. Nous sommes disponibles tous les jours par téléphone de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 4h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

Autres liens :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis?