VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT ÉVITER DE REPRENDRE LE CANNABIS ?

Par Profil supprimé Postée le 22/08/2018 20:18

Bonjour,

J'ai arrêté le cannabis totalement depuis 15 jours et je ne ressens aucuns symptômes néfastes : irritabilité, saute d'humeur, manque de sommeil etc....
(Surement parce que j'ai essayé avant cet arrêt brutal de ne fumer qu'un jour sur deux pour limiter l'effet de manque que cela créerait lors d'un arrêt total et net.)

Bref, tout se passe plutôt bien et je ne ressens pas l'envie de reprendre cela régulièrement mais par moment j'ai envie de fumer un soir pour profiter des bons moments d'apaisement que procure cette plante, cependant j'aimerai savoir comment lutter contre cette envie car je me doute bien que dès lors que les premières lattes auront été tirées le cercle vicieux reprendra.

J'ai acheté du CBD pour fumer en cas de risque de rechute mais les effets ne sont pas ceux attendus donc je n'y ai pas touché ces 15 derniers jours.

L'envie est de plus en plus préssante et je pense risquer de craquer sous peu.

Auriez vous des conseils pour contenir ces envies ?
J'aimerai ne plus retoucher un seul joint compte tenu de mon excessivité cependant j'appreciais les effets du cannabis quand ils étaient controlés, la est toute la difficulté puisque je pense ne pas être capable de m'auto controler avec cette chose.

Je tiens à préciser que je pratique déja du sport a haute fréquence (entre 2 et 4 heures quotidienne) et que mon mode de vie est sain hormis cela donc même en me dépensant j'ai toujours cette envie.

Je suis ouvert à tous vos conseils.

Merci et agréable fin de journée,

Will

Mise en ligne le 24/08/2018

Bonjour,

Vous avez arrêté votre consommation de cannabis depuis 2 semaines. Vous ne ressentez pas de symptômes de manque mais l’envie d’en consommer est toujours présente. Vous avez peur de craquer et vous nous demander des conseils.

Le besoin de consommer du cannabis est probablement lié aux habitudes, voire aux rituels que vous aviez adoptés durant vos années de consommation. Le cerveau peut faire le lien entre une situation, un contexte et le cannabis. De ce fait, lorsque vous vous retrouvez dans une situation de vie où le cannabis avait toute sa place, votre cerveau vous transmet l’information « cannabis ».

On dit souvent que quand l’envie est présente, elle passe aussi rapidement si on arrive s’occuper l’esprit, le corps autrement. Ces envies peuvent bien évidemment revenir mais avec le temps, elles devraient se montrer moins fréquentes. Vous êtes en sevrage depuis peu de temps et il parait tout à fait normal que cela soit encore difficile pour vous.

Il semble donc important que vous essayiez d’adopter un rythme de vie différent de celui dans lequel vous étiez avant d’arrêter (changer vos horaires, trouver des nouvelles occupations, …).

Nous vous encourageons également à garder en tête les raisons pour lesquelles vous avez pris cette décision. Elles pourront vous aider à conserver la motivation et le courage dont vous faites preuve aujourd’hui.

Pour aider et vous accompagner au mieux dans cette démarche de sevrage, sachez qu’il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Vous pourrez y rencontrer des professionnels de santé qui pourront vous aider à gérer ce moment. Les consultations y sont confidentielles et gratuites. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des consultations proches de chez vous.

Pour toutes autres questions et/ou pour une écoute, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

CAAN'ABUS- CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS

41 Rue Sainte Colombe
33000 BORDEAUX

Tél : 05 56 01 25 66
Site web : ceid-addiction.com/services/jeunes/
Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi : 14h/18h - Lundi, Mardi, jeudi et vendredi 9h30-12h30 / 14h-17h
COVID -19 : information de décembre 2022 : Accueil dans le respect des règles sanitaires

Voir la fiche détaillée

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - CSAPA DE BORDEAUX

67, rue Chevalier
33000 BORDEAUX

Tél : 05 57 57 00 77
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-bordeaux/
Accueil du public : Du lundi au Vendredi de 8h30 à 19h (sauf vendredi jusqu'à 17h)
Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h. Le vendredi de 8h30 à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : CAAN'ABUS Bordeaux : 41 rue Sainte Colombe
COVID -19 : information d'octobre 2022 : accueil dans le respect des règles sanitaires

Voir la fiche détaillée

CEID ADDICTIONS -CENTRE MAURICE SERISÉ

24, rue du Parlement Saint-Pierre
33000 BORDEAUX

Tél : 05 56 44 84 86
Site web : ceid-addiction.com/services/centres-daccueil/
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h
Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, sauf mercredi matin

Centre : Pour l'analyse de produits contacter le 07 50 54 48 07

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service