

Vos questions / nos réponses

## Arrêt du Cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 29/10/2019 08:36

Bonjour,

je me présente sur ce site pour une aide à l'arrêt contrôlé de ma consommation de cannabis. En effet, si je me tiens ici c'est pour éviter tout jugement apporté à ma volonté en évitant les phrases du style:

"- Le mieux aurait été de ne jamais commencer"

"- Pour ton projet futur, quelle question, bien sûr qu'il faut que tu arrête mais vu ta consommation, tu n'y arriveras jamais."...

Si je le dis, c'est que j'y ai eu droit et j'ai vu des personnes recevoir ce genre de reproches... Donc, merci de ne pas me faire perdre du temps pour ça, ça évitera que je m'énerve pour rien. Mais autrement, je suis une personne qui a le cœur sur la main ;).

Ayant un projet qui me tient à cœur, c'est de rentrer dans les Sapeurs Pompiers Volontaire dans un premier temps. J'ai les conditions physiques +/- adaptée et je rentrerai dans les critères de sélections mais je serais inapte juste pour le détail de ma consommation régulière.

Cela fait presque 8 ans que je consomme du Cannabis (Shit ou Weed) de façon presque quotidienne mais jamais excessive. C'est à dire que je me résorbe à un joint par jour ou presque tout les jours.

Cela fait 2j que j'ai commencé mon sevrage mais ça va être compliqué je le sens donc je viens ici pour avoir une aide et des témoignages des personnes qui se sont retrouvés dans le quasi même cas de figure.

Étant dans la restauration et étant de nature un peu hyperactif, c'était le seul moyen que j'avais trouvé pour me canaliser le soir en rentrant du boulot. Mais va falloir que je trouve une autre solution.

Je vous remercie par avance des réponses que je vais avoir et je répète, je me passerai de vos jugements liés à mon futur projet.

Bien à vous.

Anonyme 74

Bonjour,

Il semblerait que vous cherchiez à poster votre message dans le cadre de nos forums pour échanger avec d'autres internautes.

Nous vous mettons en fin de réponse un lien qui vous permettra de transmettre votre message dans ce cadre si vous le désirez.

Nous pouvons cependant tenter de vous amener des éléments d'éclairage sur votre démarche d'arrêt.

La phase de sevrage au cannabis ne présentera pas forcément les mêmes difficultés d'une personne à l'autre.

Certains consommateurs réguliers pourront traverser ce que l'on appelle "un syndrome de sevrage", il s'agit d'un ensemble de symptômes d'intensité variable qui peut affecter l'humeur, le sommeil et/ou l'appétit.

Ce syndrome peut s'étendre entre une et quatre semaines selon les individus.

Nous vous joignons en fin de réponse notre fiche produit sur le cannabis, vous trouverez une description détaillée du syndrome de sevrage à la rubrique "dépendance".

Au-delà de cette difficulté, il peut être difficile de changer ses habitudes après une période de consommateur régulière.

Enfin, l'arrêt du cannabis peut chez certaines personnes faire resurgir de manière majorée des émotions qui avaient été jusque-là "étouffées" par le produit.

Dans tous les cas, il nous est difficile d'anticiper les écueils auxquels vous serez confrontés ou pas.

Il vous est tout à fait possible de vous faire accompagner et soutenir dans votre démarche d'arrêt par des professionnels du domaine de l'addictologie.

Les différents points cités plus haut leur sont bien connus et ils pourront vous apporter des réponses adaptées à votre situation personnelle.

Vous pouvez vous tourner vers des structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA).

Les professionnels qui y exercent sont en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Ils accueillent de manière non jugeante, dans un cadre confidentiel et gratuit.

Vous trouverez en fin de réponse un lien pour faire une recherche de CSAPA dans votre département si vous le souhaitez.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles 7j/7j, par téléphone au 0 800 23 13 13 (anonyme et gratuit à partir d'un fixe) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche d'arrêt et votre projet professionnel.

Bien cordialement.

---

### **En savoir plus :**

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

### **Autres liens :**

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)