

Vos questions / nos réponses

## Aider au sevrage

Par [Profil supprimé](#) Postée le 30/12/2019 09:43

Bonjour, alors voilà. Mon copain a été un consommateur régulier pendant + d'un an. Et lors que nous nous sommes ensemble il a décidé d'arrêter et je lui ai dis que je serais là pour l'aider à passer ça. Mais ça devient de plus en plus dur, que ce soit pour lui ou pour moi. Au début il avait beaucoup d'idée dépressive ou suicidaire... on a réussi à passer ce cap. Mais maintenant toutes les nuits, il commence à trembler à faire des cauchemars sans réussir à se réveiller, et même moi à côté de lui je suis incapable de le réveiller... à Noël il a fumé 2 joints, depuis septembre il n'y avait pas touché.. et depuis ses mauvais rêves continus et il a maintenant des piques de violences. Non pas qu'il taperait tout ce qui bouge mais il monte très rapidement en pression et se trouve lui-même plus violent qu'avant. J'essaie de lui expliquer que ce n'est que son corps qui réclame son taux de THC habituel mais c'est pas évident de le comprendre. J'aimerais avoir des conseils pour l'aider à passer ce cap, dormir 2h par nuit ce n'est clairement plus possible pour lui.... Que me donneriez-vous comme conseil pour l'aider à passer ces moments difficiles de la meilleure des façons? Je m'inquiète pour lui..

---

**Mise en ligne le 03/01/2020**

Bonjour,

Nous comprenons vos inquiétudes quant à votre copain. Nous allons essayer de vous donner quelques éléments qui nous l'espérons pourront l'aider.

Le sevrage au cannabis peut être une période très difficile pour certaines personnes, pendant laquelle des symptômes tels que les insomnies, la fatigue, les cauchemars ou encore les tremblements, peuvent être un vrai frein à l'arrêt. Vous trouverez la liste des symptômes dans la rubrique « dépendance » de la fiche informative sur le cannabis que vous trouverez en fin de réponse.

Cependant le sevrage dure en moyenne entre une et quatre semaines, donc votre copain est sevré. Peut-être que des soucis qui étaient présents avant le début de sa consommation il y a un an ont refait surface avec l'arrêt. En effet, le cannabis peut être un refuge et servir d'échappatoire à certaines personnes pour leur

permettre de fuir les problèmes. Fumer du cannabis permet de se couper de ses émotions et oublier pendant un certain temps que l'on ne va pas bien. Il pourrait être intéressant que votre copain ne reste pas seul et puisse rencontrer des professionnels, tels que son médecin traitant ou des professionnels spécialisés en addictologie.

Il existe des structures spécialisées en addictologie pour les jeunes entre 12 et 25 ans, ce sont les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Ce sont des lieux dans lesquels vous trouverez des médecins, des infirmières ou encore des psychologues qui proposent des consultations gratuites et confidentielles. Peut-être que votre copain peut s'y rendre afin de faire un point sur ce qui se passe depuis qu'il a arrêté. Il existe notamment des solutions naturelles et/ou médicamenteuses pour lutter contre les insomnies. Vous avez l'air d'être d'un grand soutien pour lui mais il est important que vous ne restiez pas seuls avec cela et que vous puissiez trouver une aide extérieure auprès de ces professionnels. Nous vous mettons un lien en fin de réponse vers un article explicatif des CJC qui accueillent également l'entourage.

Enfin, n'hésitez pas nous recontacter si vous souhaitez discuter davantage de la situation avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin soit par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), soit par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

---

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

---

### **[CSAPA EQUINOXE](#)**

12 boulevard Saint-Louis  
Immeuble le Pascal  
**83170 BRIGNOLES**

**Tél :** 04 94 69 22 38

**Site web :** [www.ch-pierrefeu.fr/conduites-addictives/](http://www.ch-pierrefeu.fr/conduites-addictives/)

**Accueil du public :** Lundi de 9h à 19h mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 16h30

**Secrétariat :** Lundi de 9h à 19h mardi, mercredi jeudi et vendredi de 9h à 16h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** Equipe composée d'une psychologue, d'une éducatrice spécialisée, et d'une infirmière pour accueillir et suivre les jeunes consommateurs et leur entourage. Joindre le 06 33 64 85 99 ou par mail ([csapa.cjc@ch-pierrefeu.fr](mailto:csapa.cjc@ch-pierrefeu.fr))

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA de Draguignan](#)**

65 Boulevard Joseph Collomp  
Site du Malmont  
**83300 DRAGUIGNAN**

**Tél :** 04 94 60 56 89

**Site web :** [www.ch-dracenie.fr](http://www.ch-dracenie.fr)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 8h à 17h (pour l'alcoologie au 04 94 60 56 89), du lundi au vendredi de 8h à 16h (pour la toxicomanie et dépendances sans produit au 04 94 60 51 88)

**Substitution :** Centre méthadone du lundi au vendredi de 8h à 16h

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA EQUINOXE**

66 chemin de la villette  
**83400 HYERES**

**Tél :** 04 94 01 46 90

**Accueil du public :** Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 16h30, le jeudi de 9h à 19h

**Secrétariat :** Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h à 16h30, le jeudi de 9h à 19h

**Substitution :** horaires variables, joindre la structure

**Consultat° jeunes consommateurs :** le mardi et le mercredi en journée par la psychologue et l'éducatrice spécialisée, sur rendez vous au 06 84 81 88 46

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA AVASTOFA La Seyne**

73, boulevard de Stalingrad  
**83500 LA SEYNE SUR MER**

**Tél :** 04 98 00 25 05

**Site web :** [www.avastofa.fr](http://www.avastofa.fr)

**Accueil du public :** Lundi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 19h15, mardi et mercredi de 9h à 12h15 et de 13h30 à 17h, jeudi de 13h30 à 17h, vendredi de 8h à 12h15 et de 13h30 à 16h30.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Sur place, de préférence le mercredi aux horaires d'ouverture du CSAPA, mais d'autres horaires sont possibles. Ou en équipe mobile (psychologue) intervenant à la Maison de santé à Beausset, joignable au 07 78 07 66 09

**Substitution :** Centre Méthadone : la délivrance se fait le lundi de 9h à 12h, le mercredi de 9h à 12h et le vendredi de 8h à 12h par les infirmières.

**Service mobile :** le CAARUD mobile est joignable au 06 34 19 42 91, de 9h à 17h, pour mise à disposition de matériel stérile, TROD, informations et conseils en réduction des risques, petits soins etc... sur le territoire de l'Ouest du Var.

**Autre :** Consultation avancée au Beausset : le mercredi de 9h à 12h au Pôle Saint Exupéry (80 chemin du Rouvet). Intervention d'un binôme psychologue/infirmière. Prendre rendez-vous auprès du secrétariat du CSAPA.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA- Association Addictions France**

8, rue Francis de Pressensé  
**83000 TOULON**

**Tél :** 04 94 92 53 46

**Accueil du public :** lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30

**Secrétariat :** lundi et mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, mardi de 9h à 13h et de 14h à 19h, jeudi de 9h à 13h (fermé l'après midi), vendredi de 9h à 12h30

**Substitution :** Unité Méthadone : du lundi au vendredi de 9h à 13h

**Consultat° jeunes consommateurs :** aux horaires du CSAPA

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Les Consultations Jeunes Consommateurs](#)