

Vos questions / nos réponses

Arrêt de cannabis

Par [Toni37](#) Postée le 14/07/2020 01:29

Bonjour j'ai peur d'arrêter le cannabis je fume entre 5 et 10 joints par jours la je veux arrêter du jours au lendemain mais j'ai peur ma nervosité a pris le dessus j'ai peur de rien je m'en prend a tout le monde Quelqu'un pourra m'aider pour gérer mes nerfs???

Mise en ligne le 15/07/2020

Bonjour,

Nous comprenons bien que la situation est difficile pour vous en ce moment et nous allons essayer de vous aider au mieux.

Votre état de nervosité actuel est peut-être en lien avec l'anticipation de l'arrêt du cannabis. Cela vous fait tellement peur d'arrêter que rien que d'y penser cela vous rend nerveux.

Le sevrage du cannabis peut être vécu comme difficile pour certaines personnes car les symptômes qui lui sont associés peuvent être désagréables. Cependant certains consommateurs n'ont pas ou peu de signes de manque.

Dans un message précédent, vous nous disiez avoir arrêté pendant deux mois, peut être pouvez vous essayer de repérer à ce qui vous a aidé pendant cette période. Le cannabis a certainement une fonction pour vous. Peut-être vous donne-t-il l'impression de calmer votre nervosité. Il semble important que vous puissiez voir ce qui pourrait en être à l'origine. Vous pourriez ainsi anticiper la nervosité conséquente à l'arrêt, en la compensant par diverses activités relaxantes, ou plus largement qui détournerait votre attention.

Il n'est pas toujours évident d'arrêter seul d'où la possibilité d'être aidé par des professionnels. Il existe des structures spécialisées en addictologie pour les jeunes entre 12 et 25 ans, ce sont les CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). Des professionnels tels que des médecins addictologues, des psychologues ou des éducateurs spécialisés pourront vous soutenir dans votre projet d'arrêt du cannabis. Ils pourront également vous aider à gérer cette nervosité, peut-être dans un premier temps, pour ensuite envisager d'arrêter le cannabis. Nous vous joignons des adresses près de chez vous en fin de réponse. Les consultations y sont gratuites et confidentielles. Vous trouverez également un lien expliquant ce que sont les CJC.

Nous vous indiquons aussi un guide d'aide à l'arrêt du cannabis, ainsi qu'un lien vers une application d'aide à l'arrêt du cannabis.

Nous vous proposons également d'échanger avec d'autres personnes qui sont ou ont été en difficultés avec le cannabis via les forums de discussion et témoignages de notre site, dont nous vous joignons les liens ci-dessous.

Enfin, n'hésitez pas à nous recontacter pour échanger davantage avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

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

[CSAPA 37 Centre René Descartes](#)

8, rue Descartes
37600 LOCHES

Tél : 02 18 37 05 67

Site web : www.chu-tours.fr/nos-services/

Accueil du public : Mardi, jeudi et vendredi de 9h30 à 17h30.

Consultat° jeunes consommateurs : Mercredi de 14h à 17h pour les jeunes et les familles sur rendez-vous

COVID -19 : Accueil téléphonique uniquement, aux horaires habituels d'ouverture.

[Voir la fiche détaillée](#)

[Centre 37 Port Bretagne](#)

26, rue de Richelieu
37000 TOURS

Tél : 02 47 47 91 91

Site web : www.chu-tours.fr/

Accueil du public : Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 10h à 17h, jeudi de 13h à 17h.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi, notamment les mercredi. Consultations à la maison des adolescents sur demande.

Substitution : Délivrance des traitements de substitution pour les patients suivis.

COVID -19 : Accueil téléphonique aux horaires habituels d'ouverture. Accueil physique restreint uniquement pour la délivrance de TSO. Induction possible.

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA 37 Centre la rotonde

4, rue Jules Mourgault
37000 TOURS

Tél : 02 34 37 89 81

Site web : www.chu-tours.fr/csapa-37-centre-la-rotonde.html

Accueil du public : Du lundi au mercredi de 9h à 19h, le jeudi et le vendredi de 9h à 17h.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation le mercredi après-midi: jeunes consommateurs et entourage

COVID -19 : Accueil téléphonique aux horaires habituels d'ouverture

[Voir la fiche détaillée](#)

Espace santé Jeunes

95 rue Michelet
37000 TOURS

Tél : 02 47 05 07 09

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et 14h à 18h30. Permanences sans rendez-vous de 15h30 à 18h30

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes consommateurs et leur entourage sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)
- [Les Consultations Jeunes Consommateurs](#)
- [Stop cannabis](#)