

Vos questions / nos réponses

## Consommation de cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 02/11/2020 06:37

Bonjour, j'ai 16 ans et je consomme du cannabis de manière régulière depuis plusieurs mois, consciente de mon addiction qui ne fais que s'aggraver je ne voulais pas attendre "qu'il soit trop tard" j'ai décidé de tout jeter à la poubelle et d'arrêter. Sauf que voilà le problème c'est que j'aurais juste pensé que la difficulté était de se passer des effets alors que non. Ma première nuit sans fumer de joints a été catastrophique impossible de dormir, sueurs froides, insomnies sur les 8h passées dans mon lit j'ai du dormir que 20minutes sérieusement. Je commence ma 2 eme journée d'arrêt dans un état aussi pitoyable que la veille. Je mange beaucoup moins, et quand je mange j'ai clairement envie de vomir. Mentalement y'a rien qui va j'essaie de gérer mais au fond je me sens très seule. Pourtant j'essaye tout de même de m'accrocher pour ne pas me laisser tenter de fumer quelques joints pour retrouver une vie et un sommeil paisible. Je n'arrive plus à affronter mes journées car je n'ai pas la force de tout gérer entre ma vie perso, les cours et l'arrêt de cette drogue. Je sais qu'il faut laisser le temps faire les choses mais je sais pas combien de temps je vais réussir à tenir dans cette direction. Je voudrais savoir combien de temps tout cela va durer ? Quand vais-je retrouver une vie normale, des humeurs tranquille, un sommeil complet et réparateur et une alimentation correcte (sans avoir tout le temps des nausées désagréables)? Je pense sincèrement ne pas tenir très longtemps, 2 jours dans cette état me semblent une éternité.

---

### Mise en ligne le 04/11/2020

Bonjour,

Nous comprenons que cette situation soit très pénible à vivre pour vous et vous avez eu raison de venir nous en parler. Nous allons essayer de vous aider au mieux.

Tout d'abord le sevrage au cannabis peut être très difficile à vivre, car les symptômes sont très désagréables et peuvent être un réel frein à l'arrêt. Vous avez tenu deux jours, c'est déjà un très grand pas. C'est bien souvent le début le plus difficile. Les signes dont vous nous parlez, sueurs froides, troubles du sommeil, perte d'appétit, nausées, fatigue, sensation de mal être, font partie du syndrome de sevrage. Ce dernier dure en moyenne entre une et quatre semaines, et pendant cette période la fréquence et l'intensité des symptômes vont en diminuant. C'est le temps qu'il faut à votre organisme pour éliminer le cannabis et retrouver un fonctionnement « normal ». En effet, le cannabis dérègle les cycles de sommeil et lorsque l'on fume, le sommeil n'est pas réparateur. Une à trois semaines sont nécessaires pour que les cycles redeviennent classiques et que votre sommeil soit de nouveau réparateur. Vous pouvez durant ce laps de temps prendre des médicaments naturels pour vous apaiser ou prendre de la mélatonine. Celle-ci est un précurseur du sommeil,

c'est-à-dire qu'elle favorise l'endormissement et limite les réveils nocturnes. Vous pouvez demander conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

En ce qui concerne votre appétit, c'est l'histoire de quelques temps, après vous vous sentirez mieux par rapport à cela. En attendant, mangez des choses qui vous donnent envie et qui vous font du bien. Il existe également des plantes et des médicaments pour ouvrir l'appétit et favoriser la digestion. Nous vous joignons la fiche informative sur le cannabis en fin de réponse, dans laquelle vous trouverez de plus amples informations sur le sevrage, dans la rubrique « dépendance ».

Il n'est parfois pas évident d'arrêter seule les consommations, c'est pourquoi une aide extérieure peut vous être utile. Il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC), ce sont des structures spécialisées en addictologie destinées aux jeunes entre 12 et 25 ans. Les consultations y sont gratuites et confidentielles et ne nécessitent pas d'autorisation parentale. Des médecins addictologues, des psychologues ou encore des éducateurs spécialisés y travaillent pour aider les personnes en difficulté avec leurs consommations. Vous trouverez des adresses près de chez vous dans la rubrique « adresses utiles » de notre site internet dont nous vous mettons un lien en fin de réponse.

Il existe également une application et un guide d'aide à l'arrêt du cannabis. Nous vous joignons les liens ci-dessous. Toutefois, vous pouvez aussi essayer d'identifier les raisons qui vous poussaient à fumer, pour trouver d'autres stratégies de réponse. Par exemple, certaines personnes fument pour se « détendre », dans ces cas, nous pouvons leur proposer de réfléchir aux facteurs de stress et quelles pourraient être les autres solutions à mettre en place pour favoriser la détente. Il est important pour vous en ce moment de pouvoir justement faire des activités qui vous font du bien. Vous pouvez par exemple aller marcher, appeler des amis, faire des exercices de respiration... ou toute autre activité qui pourrait vous permettre de vous relaxer pendant cette période difficile.

Vous nous dites que vous vous sentez seule, vous pouvez si vous le souhaitez échanger avec d'autres personnes qui vivent ou ont vécu la même chose que vous, sur nos forums de discussion et témoignages. Vous pourrez y accéder via les liens en fin de réponse.

Enfin, n'hésitez pas à revenir vers nous pour affiner la recherche au niveau des structures et pour échanger davantage avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

---

### **En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Témoignages Drogues info service](#)
- [Fiche sur le cannabis](#)

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)

**Autres liens :**

- [Les CJC](#)