© Drogues Info Service - 9 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Trop c'est trop

Par Profil supprimé Postée le 03/04/2021 20:50

> Bonjour, Je fume depuis l'age de 15 ans environ ,que du haschich,j'ai arrêté la cigarette vers l'âge de 20 ans j'ai pris de l'héroïne (en sniff et en shoot)trés régulièrement de 17 à 30 ans et de temps en temps de 30 à 45 ans, j'ai commencé à boire vers l'âge de 16 ans et j' ai bu bu tous les jours de 30 à 48 ans . Toutes ces périodes sont à 1 an près. J'ai aujourd'hui 54 ans, 5 enfants de 34, 26, 23, 9 et 4 ans (comme quoi tout est possible). Je ne prends plus du tout d'héroïne depuis mes 45 ans ,je ne bois plus du tout depuis l'âge de 48 ans,par contre je fume tout les jours dès le matin quasiment au réveil depuis au moins 30 ans. J'ai décidé d'arrêter de fumer, cela fait une semaine que je ne fume plus du tout la journée et je me "contente" d'1 joint le soir. Je suis évidemment très irritable, mais moins que quand je n'avais pas décidé d'arrêter et que je n'en avais pas. Je ne sais pas très bien decrire mon état. Je me sens un peu comme si mon corp était froid (dans le vrai sens du terme), je ressens un besoin important de bouger, très réactif (trop), je sens que je dois m'occuper sinon je replonge, la sensation d'ennuie étant le grand piège du sevrage ,je sens que mon cerveau ne comprend pas bien ce qui lui arrive. Je me pose donc des questions quant au fait d'arrêter d'une manière si brutale, il faut dire que j'ai arrêté l'héroïne et l'alcool du jour au lendemain sans jamas aucunes aides ,que ce soit familial ou médical. Pouvez vous me donner votre avis sur le sujet ? Je tiens à ce que cet écrit soit visible sur l'interface publique , je n'ai pas particulièrement envie d'étaler ma vie, mais si cela peut donner un peu d'espoir aux personnes qui pensent que tout est "foutu", rien n'est jamais facile, mais l'être humain est plein de ressources, n'hésitez pas à me poser des questions quand à mes différents seuvrages, j'y répondrai avec plaisir.si mon expérience peut apporter ,j'en serai très heureux. En vous remerciant.

Mise en ligne le 06/04/2021

Bonjour Monsieur,

Nous vous remercions pour la confiance que vous témoignez envers notre service, en relatant votre parcours avec différentes substances psycho-actives sur notre site internet.

Vous évoquez aujourd'hui des effets désagréables survenus après l'arrêt du cannabis, notamment une sorte d'impatience physique, de l'irritabilité et un besoin de vous occuper. Effectivement, comme vous avez pu en faire l'expérience, l'arrêt du cannabis peut générer chez les personnes en consommant régulièrement un syndrome de sevrage, qui peut se manifester par des troubles de l'humeur, et de l'agitation ou de l'hyperactivité. Ce à quoi vous faites face actuellement est donc tout à fait caractéristique de votre démarche d'arrêt du cannabis.

Ces manifestations inconfortables voire handicapantes, peuvent constituer de véritables freins au projet de sevrage. Nous comprenons vos interrogations quant à la diminution progressive ou à l'arrêt total. Ce sont deux options valables, à vous de voir ce qui vous met le moins en difficultés. Il s'agit aussi de prendre le temps d'apprendre à vous en détacher, et de vous laisser le temps de digérer les changements et les symptômes que votre démarche implique.

Vous pouvez vous aider d'éléments substitutifs: consommer du CBD, explorer des activités qui vous changeraient les idées, se (re)mettre au sport, entamer une thérapie... Il serait aussi important de réfléchir à votre mode de vie, vos habitudes. Arrêter le cannabis suppose parfois de reconsidérer son organisation de vie, en particulier si le cannabis est à vos côtés depuis presque 40 ans.

Bien que vous ayez déjà plusieurs expériences de sevrage seul, nous vous invitons à vous faire aider. Puisque le sevrage se manifeste différemment selon les substances, le moment de la vie, et la fonction qu'avait le produit pour vous, il est parfois nécessaire d'avoir recours au soutien de l'entourage ou de professionnel-le-s. Vous pouvez par exemple parler de votre démarche à des proches, afin de vous sentir moins seul face à cette décision et aux symptômes que le sevrage peut entraîner.

Il vous est également possible d'avoir de l'aide de professionnel-le-s de l'addictologie, dans un cadre confidentiel, non-jugeant et non-payant: il s'agit de Centres de Soin, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), au sein desquels une équipe peut vous soutenir pendant votre démarche. Nous avons identifié deux structures qui pourraient vous convenir, près de chez vous. Nous vous glissons également, en fin de réponse, le guide d'aide à l'arrêt du cannabis, grâce auquel vous pourrez approfondir ces propositions. Il existe également des petits outils tels que des applications pour Smartphone, qui peuvent consolider la motivation et permettre de visualiser les efforts fournis au cours de de l'arrêt.

Nous espérons que ces différentes ressources pourront vous permettre d'appréhender ce sevrage le plus sereinement possible, et que votre témoignage encouragera son lectorat à trouver la force et le soutien adéquats à toute démarche de réduction ou d'arrêt. N'hésitez surtout pas à revenir vers nous par le biais du tchat, ou de notre ligne d'écoute au 0 800 23 13 13 (de 8h à 2h, tous les jours sans exception, appel anonyme et non surtaxé).

Bien cordialement.

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

---

Association Sauvegarde - CSAPA

8/10 rue du 4 septembre
47000 AGEN

Tél : 05 53 48 15 80

Site web : www.sauvegarde47.fr/fr/1/43/50/Le-CSAPA.html
Secrétariat : Du lundi au vendredi 9h/12h et 14h/16h30 sauf le lundi après-midi
Accueil du public : Sur RDV du lundi au jeudi. Sans RDV uniquement le mercredi matin de 9h à 12h
Consultat° jeunes consommateurs : Pour les jeunes et leur entourage au 49 rue des Cornières à Agen. Sur RDV, du lundi au jeudi; sur RDV pris par téléphone au 06 98 12 94 28 ou par mail cjc@sauve-garde.fr. Accueil sans RDV le Mercredi 15-18h
Substitution : Délivrance de méthadone sur rendez-vous aux horaires d'ouverture du CSAPA
Service de prévention : Sensibilisation des jeunes aux conduites addictives. Contact : cjc@sauve-garde.fr

Voir la fiche détaillée

CSAPA d'AGEN-Association Addictions France 47

8 Rue Jean-Baptiste Pérès
47000 AGEN

Tél : 05 53 66 47 66
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-dagen
Accueil du public : Lundi : 9h-18h et Mardi : 9h-19h, Mercredi : 9h-17h, Jeudi : 8h30-18h, Vendredi : 8h30-12h30/13h-17h
Secrétariat : Lundi 9h-12h/13h-16h30. Mardi 9h-18h. Mercredi 9h-17h. Jeudi 8h30-16h30. Vendredi 9h-12h/13h30-17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis

Autres liens :

- Se préparer à l'arrêt