

## DIMINUTION CANNABIS

---

Par Tiya Postée le 09/10/2021 23:46

Bonjour après avoir essayer d'arrêter radicalement, je diminue pour faciliter l'arrêt. Je fumais 6 longue job à proximitive par jour, voir 3 longue job minimum, je fume depuis 10 ans. Voici mon récapitulatif de consommation et des symptômes de sevrage observer Lundi: sueur nocturnes, rêve étrange, insomnie Consommation : 4 longue job Mardi: sueur nocturne, frisson, pleure, rêve agité 2 longue job et 1 joint d'un job Mercredi: rêve agité Jeudi: difficulté à dormir, saut d'humeur, pleure, 1 longue job et 1 joint d'un job Vendredi: rêve agité problème pour dormir, saut d'humeur 2 joint d'un job. Samedi: rêve agité, difficultés à s'endormir, colère Consommation: 2 joint d'un job + une cigarette aromatisé, juste pour le goût Plusieurs fois question svp: Selon vous est ce que je suis sur la bonne voie ? Je n'ai plus de sueur nocturnes, est ce que le thc continue quand même à disparaître de mon corps ? Est ce que vous avez des astuces à me proposer ? Les saut d'humeur sont les pires pour moi, car avec un enfant en bas âge je suis épuiser mentalement et je n'ai plus de patience. Quand vont til disparaître ? C ces saut d'humeur la qui me donner envie de fumer par la suite ! Merci à vous bonne journée

---

### Mise en ligne le 12/10/2021

Bonjour,

Nous avons bien pris connaissance des différentes étapes et effets que vous avez traversé durant cette semaine de diminution du cannabis et allons faire notre possible pour répondre le plus précisément possible à vos questions.

Les deux premières semaines de réduction ou d'arrêt sont souvent les plus intenses, mais comme vous avez pu le remarquer certains effets ont déjà disparu ou diminué, ce qui est très encourageant pour la suite!

Les symptômes qui peuvent persister le plus longtemps, c'est à dire plus de deux semaines, sont en général les troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, rêves intenses, etc) et les troubles de l'appétit, parfois aussi l'irritabilité.

Le THC s'élimine progressivement de l'organisme, même quand les sueurs nocturnes s'arrêtent. Ces sueurs sont l'un des effets du 'syndrome de sevrage' du cannabis mais le THC s'évacue aussi dans la transpiration quotidienne, les urines, etc. Vous pouvez donc être rassurée sur ce point.

Nous comprenons bien la difficulté que vous vivez au quotidien à cause des symptômes décrits dans votre message et surtout des sautes d'humeurs qui vous épuisent physiquement et nerveusement.

Nous pouvons vous conseiller pour les temps à venir d'essayer de diminuer encore plus progressivement votre consommation afin de rendre les effets indésirables moins gênants au quotidien. C'est à dire, de laisser passer peut-être un peu plus de temps entre chaque 'palier' ou 'marche' de diminution.

En effet, la réduction peut-être un moyen efficace d'arrêter le cannabis, à condition de ne pas aller trop vite. Pour que vos efforts payent dans la durée, nous vous encourageons donc, aussi, à souffler et à prendre soin de vous.

La méditation, le yoga, les activités sportives douces, les exercices de respiration vous aideront à limiter le stress et à réguler votre humeur.

Nous ne pouvons pas dire précisément combien de temps il faudra pour que ces sautes d'humeur disparaissent, mais nous ne pouvons que vous rassurer sur le fait que cet effet s'estompe à chaque jour de diminution passé jusqu'à un retour définitif à vos humeurs habituelles.

Comme nous l'avions rapidement évoqué dans l'une de nos précédentes réponses, il existe aussi des aides médicamenteuses ponctuelles et légères qui peuvent être mises en place par un médecin traitant ou un addictologue pour vous aider à traverser cette période plus sereinement.

Nous vous joignons l'adresse d'un lieu de consultation gratuit et confidentiel où vous pourriez en discuter avec justement, un addictologue.

Nous espérons que ces réponses vous aideront à mieux vivre cette période difficile,

Bon courage à vous,

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES**

---

### CENTRE DE SOINS EN ADDICTOLOGIE

Doumbéa Sur Mer  
Centre Hospitalier- Albert Bousquet  
98800 NOUMEA

**Tél : 00 687 24 01 66**

**Accueil du public : Du lundi au jeudi de 8h-12h00 et de 13h-17h et vendredi de 8h-12h00 13h-16h00.**

[Voir la fiche détaillée](#)