

Vos questions / nos réponses

# Arrêt cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 01/11/2021 23:16

Bonjour moi c'est tonio , j'étais un consommateur régulier , j'attendais qu'une seule chose dès le réveil c'était la pause pour rouler mon bedon et boire mon café , dépendance au max , 13 ans de fumette et aujourd'hui j'en ai 29 . J'ai arrêté depuis plus de deux semaines et c'est pas facile du tout . J'affronte quelque chose dont je ne m'étais pas préparée psychologiquement, une guerre sans fin ( malaise , maux de tête , anxiété totale , aller-retour aux urgences dès que ça va pas, là total et j'en passe .... Des vertes et des pas mûres ) enfin je me suis vue finir mes jours avec un compte à rebours . Toutes ces crises d'angoisse et de panique sont vraiment dur à gérer surtout quand tu as des enfants tu te languis qu'une chose c'est que cela soit terminée et que tu puisse revivre normalement . En ce moment j'ai pas le sourire j'ai retrouvé l'appétit et le sommeil mais niveau joie c'est pas la fête cloîtrer à la maison tous les jours c'est pas la vie que je rêve mais bon c'est un simple passage j'me dis . Je commence ma journée de travail en me disant vite qu'elle se finisse que je rentre chez moi en sécurité ou je le trimballe avec mes cachets ataraxie au cas où y'a une crise j'ai de quoi l'affronter même si c'est pas la meilleure solution. Enfin Heureusement qu'il existe ce forum pour pouvoir partager et écouter ce que vivent les personnes qui sont où ont été en sevrage car cela aide beaucoup pour la suite . Je me sens comme dans un tunnel mais qui ne voit pas encore la lumière pour l'instant . Courage et merci aux personnes qui prendront le temps de répondre

---

## Mise en ligne le 04/11/2021

Bonjour,

Nous vous remercions pour ce témoignage sur l'arrêt de vos consommations qui vous met à rude épreuve apparemment. Comme vous le décrivez très bien, ce peut être vécu de manière très éprouvante pour certains consommateurs mais, comme vous le mentionnez aussi, tout ce qui relève de symptômes liés au sevrage n'est que transitoire. Cela peut durer, selon les personnes, généralement entre 1 et 4 semaines.

Quand les manifestations du sevrage sont trop intenses, pour certains invalidantes, risquant de mettre en échec le projet d'arrêt, il ne faut pas hésiter à se faire aider. Il existe des centres de consultations spécialisés, les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), où il est possible de bénéficier d'un suivi personnalisé et adapté aux difficultés rencontrées. Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles, non payantes et assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux) spécialement qualifiées. Tous les contacts sont consultables sur notre site à la rubrique « Adresses utiles » au cas où ceux que nous vous indiquons ne vous conviendraient pas.

Si vous souhaitez partager votre expérience avec d'autres internautes, avoir des retours, des conseils, du soutien, des encouragements de fumeurs ou ex fumeurs sensibles à votre témoignage, nous vous laissons le soin de poster votre message dans la rubrique des « Forums de discussion » dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Notre équipe reste à votre disposition dans le cas où vous souhaitiez revenir vers nous, n'hésitez surtout pas. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Tous nos encouragements vous accompagnent dans la poursuite de votre démarche.

Bien à vous.

---

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

---

### **[Centre Puget Corderie \(CSAPA\)](#)**

2, boulevard Notre-Dame  
**13006 MARSEILLE**

**Tél :** 04 91 54 70 70

**Site web :** [ch-edouard-toulouse.fr/ou-consulter/centre-puget-corderie](http://ch-edouard-toulouse.fr/ou-consulter/centre-puget-corderie)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h-13h 14h-17h Injoignable le jeudi de 10h à 12h

**Substitution :** Unité méthadone du lundi au vendredi de 9h30 à 13h, sauf jeudi de 10h à 12h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Centre des Addictions de l'hôpital Sainte Marguerite](#)**

270, boulevard Sainte-Marguerite  
**13009 MARSEILLE**

**Tél :** 04 91 74 40 89

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 16h15, (seul le CAARUD est fermé le mercredi matin)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 16h

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

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- ["Les forums de discussion"](#)
- ["Adresses utiles"](#)