

Vos questions / nos réponses

# Arrêt cannabis 16 jours

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/08/2022 19:59

Bonjour ça fait mtn 16 jours que je ne fume plus du tout j'ai réussi à tenir et je suis très fière de moi je veux vraiment arrêter pour toujours ça va beaucoup mieux je dort bien je re mange correctement mais défois j'ai des coups de blouse et j'ai envie de fumer .... J'ai toujours défois dés coup de chaud d'un coup et je su mais ça me le fait pendant 5 minute après ça passe défois je ressent le manque quand est ce que ça va me passer définitivement y'a t'il des médicaments pour ça ? J'ai besoin d'en parler car je n'est personne à qui je peux me confier défois c très dur pour moi mais je tien je ne lache pas merci

---

**Mise en ligne le 10/08/2022**

Bonjour,

Nous tenons à saluer le courage, la détermination et surtout votre motivation qui ont permis que cet arrêt du cannabis puisse prendre place dans votre vie. Vos coups de blues et les bouffées de chaleurs que vous ressentez font partie des symptômes que ressentent les usagers réguliers, à l'arrêt de la consommation.

Ces symptômes qui peuvent aussi être de la fatigue, de l'irritabilité, des migraines, des difficultés de concentration... peuvent varier d'une personne à l'autre en durée et en intensité et, en général durent de 1 à 4 semaines après l'arrêt. Ces troubles peuvent être difficiles à vivre, d'autant plus que l'envie de consommer peut en effet survenir et représenter un obstacle supplémentaire.

Vous avez réussi cet arrêt pendant plus de 16 jours, ce dont vous pouvez être fière. Si toutefois l'envie de consommer devenait trop lourde à gérer pour vous, sachez que vous pouvez vous faire aider. Il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui peuvent vous accueillir de manière bienveillante, confidentielle et gratuite, sur rendez-vous. Toute une équipe pluridisciplinaire spécialisée en addictologie sera à votre écoute (médecins, infirmiers, psychologues...). Vous pourrez y poser toutes les questions qui vous préoccupent. Les médecins addictologues pourront répondre à vos questions à propos des aides médicamenteuses adaptées à votre situation. Vous pourrez également obtenir un soutien auprès d'un professionnel (psychologue, infirmier...) pour consolider votre arrêt.

Nous vous joignons ci-après quelques adresses de CSAPA au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à les contacter pour des renseignements ou/et pour un rendez-vous.

Pour votre information, vous trouverez ci-après la fiche "cannabis" de notre site internet ainsi que notre petit "guide à l'arrêt du cannabis" que vous pourrez télécharger.

Pour de l'écoute, du soutien ponctuel face à des envies de consommer, nos écoutants sont disponibles 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat de 14h à minuit depuis notre site internet.

Bien cordialement,

---

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

---

### **[CSAPA LYON Presqu'île - Association Addictions France 69](#)**

22 rue Seguin  
69002 LYON

**Tél :** 04 72 65 06 00

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Secrétariat :** Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h Vendredi de 13h30 à 16h30 - possibilité de laisser un message sur le répondeur

**Accueil du public :** Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h - (19h pour certains jours) Vendredi de 13h30 à 16h30

**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi au Jeudi de 9h à 12h et de 14h à 18h - (19h pour certains jours) Vendredi de 13h30 à 16h30

**Service de prévention :** [prevention.aura69@addictions-france.org](mailto:prevention.aura69@addictions-france.org)

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA LYADE - ARHM - LYON](#)**

31, rue de l'Abondance  
69003 LYON

**Tél :** 04 72 84 62 00

**Site web :** [lyade.arhm.fr/index.php](http://lyade.arhm.fr/index.php)

**Secrétariat :** Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le mardi de 10h à 12h et de 16h à 18h

**Accueil du public :** Lundi de 9h à 13h à 18h, mardi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, mercredi de 9h à 13h et de 13h30 à 19h, jeudi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h30, vendredi de 9h à 13h et de 13h30 à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi de 13h à 17h30, mardi de 16h à 19h, mercredi de 13h à 19h, jeudi de 14h à 16h, vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)