

## COMMENT ARRÊTER LE CANABIS

---

Par Lapetitesoso Postée le 01/10/2022 22:51

Bonsoir mon conjoint fumé le cannabis il vien de perdre son permis Il voudrait arreter mais n'y arrive pas Comment puis-je l'aider

---

### Mise en ligne le 05/10/2022

Bonjour,

Pour pouvoir aider votre conjoint dans l'arrêt de ses consommations de cannabis, il semblerait important d'identifier ce qui le met précisément en difficulté lors de l'arrêt. L'arrêt du cannabis peut provoquer divers symptômes d'intensité et de durée variables selon les personnes. Le plus souvent il va s'agir de stress, d'irritabilité, de troubles du sommeil et/ou de l'appétit, de fatigue, migraines, tremblements, transpiration excessive...

Sans être dangereux, ces troubles peuvent être difficiles à vivre et représenter un obstacle à l'arrêt. Ce qui va aider à supporter ou surmonter ces manifestations liées au sevrage variant aussi d'une personne à l'autre, il est difficile de dire assurément ce qui conviendra à quelqu'un. Pour certains ce sera des changements d'habitudes plus généraux dans leur quotidien, une activité sportive, une pratique visant à la détente et la relaxation, une prise transitoire de médicaments ou de plantes, un soutien psychologique... Cela peut être plusieurs moyens associés, souvent d'ailleurs.

Une autre piste serait de l'aider à identifier la fonction de cette consommation de cannabis pour lui. Si par exemple il consomme avec l'objectif de trouver un apaisement, il pourrait se demander d'où vient son stress et comment l'apaiser autrement.

Vous pouvez questionner votre conjoint sur ces points, lui demander ce qui, à son avis, pourrait favoriser sa démarche. Il n'est pas évident qu'il puisse y répondre et dans ce cas, peut-être, lui serait-il utile de s'entretenir avec un professionnel, ponctuellement ou de manière suivie.

Il peut nous joindre bien sûr pour faire le point sur les difficultés qu'il éprouve et les moyens d'y pallier ou se rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où il sera reçu de manière individuelle, confidentielle et gratuite. Les contacts sont disponibles via la rubrique « Adresses utiles ».

Nous restons disponibles pour vous comme pour lui si besoin de revenir vers nous pour échanger de manière plus précise. 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.

Cordialement.

---

### En savoir plus :

- "Adresses utiles"
- arrêter, comment faire ?