Arrêt du cannabis : 8 conseils pour vous aider

Le sevrage du cannabis peut être difficile et c'est mieux si vous pouvez vous y préparer. Que vous souhaitiez vous lancer ou que vous passiez à l'action, voici 8 conseils pour faciliter votre arrêt. Bon courage !

1. Faites des activités

Pour accompagner votre sevrage, planifiez des activités. Elles vous aideront à lutter contre l'ennui et à retrouver d'autres formes de plaisir. Nous vous recommandons des activités aussi bien physiques ou manuelles que des activités qui vous occupent l'esprit.

2. Acceptez d'avoir des envies de consommer et faites diversion

C'est normal d'avoir des envies de cannabis. Ne culpabilisez pas d'être tenté de fumer. Pour ne pas vous focaliser dessus, occupez-vous, changez d'endroit. L'envie va vite passer.

3. Pratiquez la relaxation

Quelle que soit la ou les méthodes que vous choisissez (techniques de relaxation, méditation, cohérence cardiaque, etc.), mettez en place une routine de relaxation. Cela vous permettra de mieux gérer les tensions et le stress qui peuvent accompagner le sevrage.

4. Faites le ménage !

Nous vous conseillons aussi de faire le ménage chez vous et autour de vous. Chez vous débarrassez-vous de vos derniers restes de cannabis et de votre matériel de consommation. Autour de vous bloquez et effacez le numéro de votre dealer. Au début, évitez de fréquenter trop souvent les personnes ou les lieux associés à votre consommation. Ainsi vous ressentirez moins d'envies de consommer et moins de stress.

5. Ne restez pas seul

Vos proches ne sont pas des experts des addictions mais ils peuvent vous aider à passer certains caps difficiles. Dans les moments de démotivation, de fatigue, de déprime, leur présence peut vous aider à faire des activités (voir le conseil n°1) qui vous remonteront le moral. Dans les moments où vous craignez de craquer (voir conseil n°2), pouvoir en parler à quelqu'un de confiance vous aidera.

6. Utilisez un substitut nicotinique

Le sevrage du cannabis peut provoquer un manque de nicotine qui aggrave certains symptômes (irritabilité, stress, déprime, fatigue, etc.). Pour compenser vous risquez de fumer plus de tabac qu'avant. En utilisant des substituts nicotiniques vous pourrez l'éviter et votre arrêt du cannabis sera plus facile.

7. Un jour à la fois

Vous avez fumé hier ? Vous craignez de fumer demain ? Essayez de laisser ces pensées de côté. Si vous avez craqué hier, ne vous jugez pas sévèrement. Aujourd'hui est un nouveau jour. Mobilisez vos forces pour vous attaquer seulement à vos difficultés du jour.

Vous avez peur pour demain ? N'anticipez pas le « pire » car cela ne fait que rendre plus difficile votre sevrage. Demain est un autre jour, qui sera différent.

La meilleure manière de vivre son sevrage c'est de se motiver « un jour à la fois ». Cette méthode « pas à pas » est un excellent moyen pour réussir à arrêter durablement.

8. Faites-vous aider par des professionnels

Les Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) peuvent vous accompagner pour arrêter le cannabis. Les consultations sont gratuites. Vous serez reçu en toute confidentialité et avec bienveillance par des professionnels spécialistes des addictions. Votre médecin généraliste peut aussi vous aider. Alors, si vous trouvez que c'est trop difficile d'arrêter seul n'hésitez pas à solliciter l'une de ces aides.

Notre ligne Drogues info service peut répondre à toutes vos questions sur le sevrage du cannabis, vous apporter du soutien et vous donner des adresses de CSAPA : 0 800 23 13 13 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h). Retrouvez aussi les CSAPA dans notre rubrique adresses utiles.