

Vos questions / nos réponses

## Arrêt cannabis besoin de conseils

Par [Rie17](#) Postée le 29/05/2024 18:53

Besoin de témoignages, d'aide... J'ai appris que j'étais enceinte, enfant désiré, mais je refusais de me mettre en attente d'avoir un bébé, je continuais ma petite vie. On ne peut pas dire que je fume "beaucoup", mais j'ai une addiction, j'en fumais 3-4 le soir, et seulement 1 clope juste après, la clope c'est occasionnellement ou quand on m'a emmerdé très très fort. Le truc, c'est que c'était une habitude de me poser, regarder une série en fumant, donc en plus de ne plus fumer, je casse une habitude. Ça fait 2 jours que je l'ai appris, hier j'ai réussi, ça passait, pourtant en ayant déjà essayé de ne plus fumer la semaine, le 1er jour était le plus difficile, mais là ce soir, j'ai ma mâchoire qui se contracte, j'ai qu'une envie, c'est de pleurer tellement mes nerfs sont à rude épreuve, je le sais que je ne peux pas craquer et fumer parce que c'est mauvais pour le bébé, donc d'autant plus difficile, je me sens vraiment triste, je n'arrive pas à continuer à regarder ma série, comme c'est un truc que j'assimilais à la fumette... Je n'ai que 9 mois à tenir, ce n'est pas la fin du monde, j'arriverais même sûrement au bout de ses 9 mois sans vouloir continuer à fumer autant (et il vaut mieux pour le bébé ???). Puis j'ai l'impression que mes soirées vont être plus ternes, je n'arrive pas à me réjouir pleinement pour quelqu'un que j'attends depuis si longtemps à cause du manque.. Je sais que ça va passer mais en attendant, une idée pour la mâchoire qui se sert par l'envie de fumer? J'ai même été me perdre sur internet en regardant si c'était si dangereux que ça de fumer enceinte (complètement stupide, je sais..)

---

**Mise en ligne le 03/06/2024**

Bonjour,

Si vous recherchez des témoignages d'autres internautes ou échanger dans le cadre de nos forums, nous vous joignons les liens vers ces 2 rubriques en bas de réponse.

L'arrêt du cannabis pour des consommateurs réguliers peut couramment provoquer une "sensation de vide" et une perte de "gout" pour des activités qui détendaient jusque-là, l'exemple de la série que vous citez en est une illustration.

Fortement diminuer le cannabis ou l'arrêter peut également provoquer un "syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peuvent s'étaler d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Les symptômes ne sont pas systématiques et ils peuvent être variables en durée et en intensité. Ce sont souvent des troubles de l'humeur, du sommeil et de

l'appétit qui peuvent se manifester. La contraction de machoire n'est pas un symptôme de sevrage répertorié jusqu'ici, mais l'anxiété, qui est un symptôme, pourrait entraîner ce type de tension. Pour davantage d'information, nous vous joignons également notre fiche-produit sur le cannabis, le syndrome de sevrage y est davantage explicité à la rubrique "dépendance".

Il est tout à fait possible de bénéficier d'une aide extérieure si vous souhaitez modifier vos consommations. Vous pouvez vous tourner vers des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil individuel se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Ils connaissent bien les difficultés qui peuvent se manifester lors d'un arrêt et pourront vous soutenir pour atteindre vos objectifs. Ils ont également l'habitude d'accompagner des femmes enceintes, en respectant leur rythme et sans poser de jugement de valeur.

Si cette piste vous intéresse, nous vous joignons un lien "adresses utiles" afin que vous puissiez localiser les CSAPA qui existent dans votre périmètre géographique.

Enfin, n'hésitez pas à contacter nos écoutants pour du soutien ponctuel ou pour échanger davantage sur votre situation. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à solliciter une aide extérieure,

Bien cordialement.

---

## En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)