Vos questions / nos réponses

Début d'arrêt

Par Zack Postée le 18/09/2024 14:24

> Bonjour je voudrais arrêter le cannabis et étant a l'origine un peu dépressif et assez nerveux je voudrais savoir quelle solution pourrait t'on me donner ou quelle aide afin que je puisse arrêter de manière sereine. Merci bonne journée

---

Mise en ligne le 24/09/2024

Bonjour,

Il semble que vous ayez quelques appréhensions à arrêter vos consommations. Pour vous aider à préparer votre sevrage, nous vous suggérons de vous appuyer sur le « Guide d'aide à l'arrêt du cannabis » dont nous vous joignons le lien en bas de message. Ce peut être un outil intéressant à utiliser tout au long du processus d'arrêt afin d'identifier vos motivations, vos freins, vos ressources personnelles…

Vos évoquez chez vous une tendance à la dépression et à la nervosité. Si le cannabis a eu pour fonction de canaliser ces difficultés, il est possible qu'avec l'arrêt de vos consommations vous ayez du mal à composer avec cela. Dans ce cas, peut-être auriez-vous intérêt à vous faire accompagner pour vous permettre d'aller au bout de ce sevrage. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'un centre de consultation spécialisé où vous pourrez être reçu de façon individuelle, confidentielle et gratuite.

Si besoin de revenir vers nous, n'hésitez pas bien entendu. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

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

---

Permanence du CSAPA Arc-en-Ciel dans l'Espace Santé de l'Hôpital de Lunel

141 Place de la République
Hôpital Local, Espace Santé
34403 LUNEL

Tél : 04 67 87 71 90
Site web : www.amtarcenciel.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h
Accueil du public : Présence du psychologue addictologue du CSAPA Arc en Ciel : les lundi de 9h30 à 18h30, mardi de 13h à 17h30 et mercredi de 13h à 17h30 Présence de l'éducateur spécialisé du CSAPA Arc en Ciel : les jeudi de 9h à 16h et le vendredi de 13h à 16h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- "Guide d'aide à l'arrêt du cannabis"