

Vos questions / nos réponses

## arrêt du cannabis difficile

Par [Zayan](#) Postée le 11/11/2024 17:54

bonjour tout le monde, j'ai pas mal écumé le site, et je crois que comme beaucoup de gens, j'ai moi aussi des difficultés à arrêter de fumer des joints, j'ai été un très gros fumeur pendant longtemps et je fume depuis 15 ans au moins, ça fait un moment que je me dis que j'aimerais arrêter de fumer, ou au moins diminué ma consommation, ce que j'ai réussi sans vraiment réussir à arrêter complètement. Pour vous raconter mon "histoire" je suis entrepreneur dans le bâtiment, j'ai mon entreprise depuis 10 ans, Je suis hyper actif, et malheureusement "hyper émotionnel", j'ai trouvé avec le cannabis le bon équilibre à ma vie, je ne fume que le soir en rentrant du travail une fois la paperasse terminée, je suis quelqu'un d'actif, je ne reste jamais sans rien faire, j'aime sortir de chez moi, rencontré des gens. Je suis en couple depuis longtemps et tout se passe bien dans ma vie actuellement; malheureusement, je me suis fait interpellé avec un dépistage positif, cela m'est arrivé 3 fois dans ma vie, mais cette fois-ci je suis en récidive, je ne fume jamais au volant, mais évidemment les résidus de la veille restent présents je n'ai pas eu de problème pour arrêter la dernière fois, mais je fais face à un autre souci cette fois-ci et j'ai du mal à bien réagir, j'ai beaucoup trop d'énergie et trop d'émotions, que j'ai du mal à gérer j'ai craqué plusieurs fois, thc ou cbd, je m'en veux pas mal mais à la fois cela m'a fait du bien de pouvoir déconnecter émotionnellement facilement. y a-t-il des gens dans ma situation actuellement ? je ne souhaite pas vraiment me tourner vers un traitement pharmaceutique chimique, j'ai déjà essayé plus de médicaments "doux" comme l'éphédrine etc, avez-vous des conseils pour m'aider à ne plus avoir envie de fumer ? médecine parallèle ? en vous remerciant pour votre soutien, courage à tous Z.

---

**Mise en ligne le 14/11/2024**

Bonjour,

*En premier lieu, veuillez nous excuser pour cette réponse tardive en raison d'un grand nombre de sollicitations.*

Il semble que vous cherchiez à échanger avec d'autres internautes mais vous avez posé votre question dans la rubrique Questions/Réponses où seul notre équipe peut vous répondre. Nous vous invitons donc, si vous le souhaitez, à reposer votre question dans nos forums. Vous trouverez le lien en bas de réponse pour pouvoir le faire.

Nous nous permettons tout de même de réagir à votre situation.

La consommation du cannabis a une fonction pour beaucoup de consommateurs réguliers. Il semble que vous ayez bien repéré que le cannabis vous aide à gérer vos émotions, vous détendre et vous apaiser. Il est cependant à noter que le cannabis peut avoir des effets différents dans le temps chez une même personne. Par exemple une personne qui a trouvé ce qu'elle cherchait dans le cannabis peut soudainement rencontrer des effets de malaise ou de bad trip, mais être tout de même pris dans un mécanisme d'addiction et être en difficulté pour modifier ses consommations.

Tous les arrêts ne se passent pas forcément non plus de la même façon. Il est possible qu'un arrêt se fasse relativement simplement et que le suivant soit assez difficile. En effet, Il existe un phénomène appelé "syndrome de sevrage" que traversent nombres de consommateurs qui tentent d'arrêter ou de diminuer leur consommation de cannabis.

Le syndrome de sevrage est un ensemble de symptômes qui peuvent s'étendre d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Les symptômes les plus couramment observés sont des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. Tous ces symptômes ne sont pas systématiques et sont variables en durée et en intensité. Pour davantage d'informations sur ce sujet, nous vous joignons en bas de réponse notre fiche-produit sur le cannabis. Le syndrome de sevrage y est explicité à la rubrique "dépendance".

Les professionnels du champ de l'addictologie connaissent bien les freins aux tentatives de modification des consommations de cannabis, tels que la fonction du produit et le syndrome de sevrage. En termes d'aide, il pourrait vous être intéressant de solliciter leur aide pour maximiser vos chances. Il existe notamment des lieux nommés Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où cela est possible. Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Ils peuvent vous proposer des méthodes et des pistes de solution individualisées.

Si cette piste vous intéresse, nous vous transmettons également un lien pour effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 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.

Bien cordialement.

---

**En savoir plus :**

- [Forums Drogues info service](#)
- [Fiche sur le cannabis](#)

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)