

Vos questions / nos réponses

## Arrêt du cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 10/01/2011 17:02

bonjours, j'ai consommé du canabis tous les jours pendant trois ans à hauteur de 3 à 6 joints par jours, je fumais énormément à cette époque et j'ai perdu beaucoup de poids, étant de nature très mince mon état devenait alarmant, je me suis aperçu que sous cette apparence de liberté j'étais emprisonnée. j'ai décidé d'arrêter la cigarette cette été, au début je fumais joints et clope uniquement en soirée, j'ai réussi à tout arrêter pendant 2 mois, mon entourage étant fumeur les périodes de stress ont été très difficiles à passer, j'ai recraché dernièrement, j'ai recommencé à m'acheter des paquets et à racheter du cannabis, cela faisait trois jours que je ne touche plus à rien, et les symptômes de manque sont très violents (sueurs nocturnes, cauchemard, angoisse et palpitation au réveil, irritabilité et insomnie).

J'ai peur de ne jamais réussir à vraiment me détacher de cette drogue que ce soit la cigarette ou le cannabis, j'ai la sensation de ne plus être moi-même quand je ne fume plus. Pourtant j'ai été non fumeuse jusqu'à 20 ans sans ressentir aucun problème. j'ai 25 ans et j'aimerais retrouver cette sérénité de vie qui a disparu, quelle aide supplémentaire à la volonté pourriez-vous me donner

---

**Mise en ligne le 13/01/2011**

Bonjour.

Vous décrivez des symptômes de sevrage intenses, sources d'une grande souffrance. De plus, la "sensation de ne plus être moi" que vous évoquez indique que cannabis et tabac ont pris une place majeure dans votre vie quotidienne.

Vous avez déjà expérimenté une période d'arrêt et avez récemment reconsumé. Votre tentative actuelle d'arrêt atteste qu'il ne s'agit pas d'une "rechute", mais bien d'un moment de votre parcours de soin, certes délicat à gérer, mais preuve de votre grande motivation.

Vous exprimez également le besoin d'une aide supplémentaire. C'est pourquoi nous vous invitons à prendre contact avec l'une des deux (ou les deux) structures dont les coordonnées figurent en bas de page. Vous y serez accueillie gratuitement par des professionnels à l'écoute de vos difficultés et demandes. Un projet de soin adapté vous sera ensuite proposé.

Le premier centre (Lyade) est associatif alors que le second (CSAPA de la Croix Rousse) est hospitalier. Tous deux proposent des accompagnements de qualité, à vous de vous orienter vers celui qui vous conviendra le mieux.

Nous sommes à votre disposition au téléphone (0 800 23 13 13) 7jrs/7, de 8h à 2h, si vous souhaitez être accompagnée dans ce choix. L'appel est anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

Bien à vous.

---

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

---

### **CSAPA LYADE - LYON**

31, rue de l'Abondance  
**69003 LYON**

**Tél :** 04 72 84 62 00

**Site web :** [lyade.arhm.fr/index.php](http://lyade.arhm.fr/index.php)

**Secrétariat :** Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 10h à 12h et de 14h à 16h - le mardi de 10h à 12h et de 16h à 18h

**Accueil du public :** Lundi de 9h à 12h30 et de 13h à 18h, mardi de 9h à 19h mercredi de 9h à 19h jeudi de 9h à 17h30 vendredi de 9h à 17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Lundi de 13h à 17h30 mardi de 16h à 19h mercredi de 13h à 19h jeudi de 14h à 16h vendredi de 11h30 à 12h30 et de 14h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **CSAPA de l'Hôpital de la Croix Rousse**

103 grande rue de la Croix Rousse  
**69317 LYON**

**Tél :** 04 26 73 25 90

**Site web :** [www.chu-lyon.fr/addictions](http://www.chu-lyon.fr/addictions)

**Secrétariat :** Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30

**Accueil du public :** Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30

**Service de prévention :** Actions hors les murs : les mercredis de chaque mois de 14h à 17h et une fois par mois en soirée accueil pour prise de produits en contexte sexuel (ChemSex) au Centre de santé sexuelle 5 rue du Griffon 69001 Lyon (et au sein du CSAPA aux horaires d'accue

**Autre :** Café rencontre uniquement pour les femmes le mercredi au CSAPA de 14h à 15h30

[Voir la fiche détaillée](#)