

Vos questions / nos réponses

# Tentative d'arrêt

Par [Profil supprimé](#) Postée le 18/12/2011 14:24

Bonjour, j'ai 19 ans, je suis actuellement en bts MAI 2nd année. Ca fais un peu plus de 3 ans que je fume régulièrement, et depuis un peu plus d'un an, c'est devenu quotidien avec une consommation assez importante (10g du lundi au vendredi d'autant plus que je consomme en bang ...).

J'ai décidé ce week end, de ne pas couler. Seulement, dès la nuit de vendredi a samedi, je n'ai absolument pas réussi à m'endormir, et j'ai littéralement trempé mon lit. De même dans la journée de samedi, une transpiration excessive (obligé de changer 2 fois de t shirt). Et même sans les transpirations, c'est dur mentalement! Jusqu'à aujourd'hui je ne pensais pas "dépendant" et j dois avouer que ça fou un peu les boules.

Merci de l'intérêt que vous allez me porterez.

---

## Mise en ligne le 21/12/2011

Bonjour,

Les premiers jours d'arrêt du cannabis sont souvent les plus difficiles et les symptômes que vous ressentez devraient s'atténuer progressivement pour disparaître. Nous ne pouvons toutefois pas vous donner d'indication sur la durée, ces manifestations étant très variables d'une personne à une autre.

Nous tenons à vous féliciter d'avoir pris une telle décision et de tenir depuis déjà quelques jours. Vous allez progressivement pouvoir vous rendre compte du bénéfice de cet arrêt dans de nombreux domaines de votre vie.

Afin de mettre toutes les chances de votre côté pour cet arrêt, n'hésitez pas à vous entourer. Votre famille, vos amis, peuvent être des soutiens. Leur présence et leurs encouragements, ainsi que la possibilité de leur faire part de vos difficultés peuvent vous aider à passer ce cap.

Si toutefois cela devenait trop difficile, vous pouvez rencontrer des professionnels des addictions dans des centres spécialisés. Ces centres proposent un accueil anonyme et gratuit et peuvent se révéler d'un grand soutien pendant cette période. Vous trouverez ci-dessous deux structures proches de votre domicile.

Vous pouvez également nous contacter par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, de 8 h à 2 h, 7 jours sur 7).

Cordialement.

---

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

---

**[Centre Epidaure à Coutances](#)**

27, rue des Teintures  
**50200 COUTANCES**

**Tél :** 02 33 47 40 07

**Site web :** [www.fbs50.fr/addictologie/soins-ambulatoires-et-consultation](http://www.fbs50.fr/addictologie/soins-ambulatoires-et-consultation)

**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h-16h30.

[Voir la fiche détaillée](#)