

Vos questions / nos réponses

# Arrêt du cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 24/07/2013 06:13

Après plus de trente ans à fumer quotidiennement du cannabis (j'ai 54 ans), j'ai souhaité arrêter. Je suis donc en phase de sevrage depuis bientôt trois mois, mais j'ai beaucoup de mal à gérer cela. Je suis extrêmement nerveux, je ne dors plus la nuit donc je prends des somnifères et je suis devenu complètement dépressif avec des envies suicidaires. Pouvez vous me conseiller des méthodes afin que je sorte de cet état qui n'est pas plus enviable que le précédent. Merci d'avance.

---

**Mise en ligne le 24/07/2013**

Bonjour,

L'état que vous décrivez est effectivement loin d'être enviable. Le fait d'arrêter le cannabis prouve l'envie de changement et de liberté que vous ressentez après plus de trente ans de consommation. Nous ne pouvons que l'encourager ! Cependant cet arrêt vient considérablement modifier votre quotidien. Habitudes, repères, moyen de détente, de socialisation, d'endormissement... sont à retrouver différemment. En effet, chaque fumeur établit un lien privilégié avec le produit, qui traduit la nécessité de passer par une drogue pour bénéficier des effets escomptés. Il est donc important à la fois de comprendre ce que le cannabis est venu combler ou modifier en vous pour ensuite tenter de vous apaiser différemment.

Afin de vous aider vers un mieux-être, nous vous transmettons les coordonnées d'un centre en addictologie proche de chez vous. Là-bas, vous pourrez rencontrer de manière confidentielle et gratuite des professionnels et aborder votre dépendance et vos difficultés. Médecin, psychologue ou travailleurs sociaux pourront alors vous soutenir et vous accompagner dans vos démarches.

Si vous vous sentez très mal et avez des idées noires, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant ou à aller aux urgences. Une hospitalisation pourrait vous faire du bien.

L'arrêt est un premier pas, être aidé en est un deuxième. Nous vous encourageons en ce sens et vous souhaitons un bon rétablissement.

Pour un soutien ponctuel, sachez que vous pouvez nous contacter par téléphone au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit de 8h à 2h tous les jours) ou par Tchat sur notre site Internet.

Cordialement.

---

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

---