

Vos questions / nos réponses

# Comment arrêter le cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 27/10/2018 21:18

Bonjour à. Tous

Alors moi j'ai commencé à fumer il y a un an , je ne fumais pas du tout suite à une grosse déprime et une surdité brusque d'une oreille et des acouphènes handicapant qui m'emp De trouver le sommeil, mon conjoint est fumeur régulier j' Commencer avec lui  
Je fumé un joins par jour surtout le soir cela m'aide à m'endOr mir  
Je pense être addict car aujourd'hui je n'arrive Pas à m'en passer j'en ai besoin pour m'endormir  
Je suis nerveuse au moment du coucher je n'aime Pas cet état ,alors certes  a ne fait pas des années mais je pense que le sevrage est le même  
Comment faire ?

---

## Mise en ligne le 29/10/2018

Bonjour,

En effet, si vous consommez quotidiennement depuis un an et n'arrivez pas à vous en passer vous avez très probablement développé une dépendance vis-à-vis du cannabis et pour l'arrêter il vous faudra vous sevrer, brusquement ou progressivement.

Il faut cependant rappeler que le cannabis a eu une « fonction » pour vous, visiblement, celle de vous aider à trouver le sommeil, alors que vous n'alliez pas bien. Vous ne nous dites pas si vous aviez préalablement essayé autre chose, comme en parler à votre médecin ou mieux encore consulter un spécialiste du sommeil.

Vous avez quand même réussi à limiter cette consommation à un joint par jour pendant cette année, et cela, c'est une bonne nouvelle pour votre futur arrêt. Par contre le sevrage au cannabis, comme tout sevrage, entraîne notamment des difficultés de sommeil, une certaine agitation.

Pour en revenir au sevrage et à l'aide qui pourrait l'accompagner vous pouvez, si vous le souhaitez, vous rapprocher d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie ou CSAPA où des spécialistes vous accueilleront et vous aideront à vous sevrer. Il s'agit de psychologues, médecins, d'addictologues, de psychiatres... qui vous soutiendront dans votre démarche d'arrêt. Vous trouverez les adresses en fin de réponse.

Si vous désirez obtenir de notre part un soutien, des conseils et une aide ponctuelle n'hésitez pas à nous recontacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement.

---

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

---

### **[Centre d'addictologie](#)**

8 avenue Henri Adnot  
Centre hospitalier - ZAC de Merciers -  
**60200 COMPIEGNE**

**Tél :** 03 44 23 62 96

**Site web :** [www.ch-compiegne-royon.fr/fr/accueil.html](http://www.ch-compiegne-royon.fr/fr/accueil.html)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h15 à 16h

**Secrétariat :** Lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi: de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 16h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Association Addictions France CSAPA de Creil \(60\)](#)**

17 rue Robert Schumann  
Immeuble L'Obsidienne  
**60100 CREIL**

**Tél :** 03 44 61 10 11

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** Lundi 9h30-18h00 ; Mardi 9h30-17h00 ; Mercredi 9h-13h ; Jeudi 9h-18h ; vendredi 9h-17h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[Centre SATO](#)**

42/44 rue Delattre de Tassigny  
**60100 CREIL**

**Tél :** 03 44 66 40 70

**Site web :** [www.sato-picardie.fr](http://www.sato-picardie.fr)

**Accueil du public :** Lundi : 8h45-13h00 et 14h-18h, mardi : 8h45-12h et 14h-18h, mercredi : 8h45-12h30 et

14h-18h, jeudi : 8h45-13h et vendredi : 8h45-12h et 14h30-18h.

**Substitution** : Lundi, mercredi, : 8h45-12h30 . Mardi : 8h45-12h et 14h-18h. Vendredi : 8h45-12h et 14h30-18h.

[Voir la fiche détaillée](#)