VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊT DE DROGUE

Par Goldenkilleur322 Postée le 09/07/2020 01:28

> Bonsoir ça fair maintenant un moment que je consommait 9/10 joint par jour j'ai commencé à l'âge de 13 ans j'en et actuellement 20 et je suis entrain de stoppé le canabis et la cigarette malheureusement j'ai de fort saut d'humeur et impossible de dormir la nuit malgré de dur journée de travail j'aimerais trouvé une solution pour retrouvé un sommeil correct et calmer mes saut d'humeur

---

Mise en ligne le 09/07/2020

Bonjour,

A l'arrêt d'une consommation régulière de cannabis ajoutée à celle du tabac telle que celle que vous décrivez, des symptômes peuvent être observés et parmi ces symptômes un sentiment de mal-être, de stress, une irritabilité ou encore les troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, cauchemars, rêves intenses) en font partie. Associé à l'arrêt du tabac les trouvent peuvent être amplifiés.

Ces symptômes et leur intensité sont variables d'une personne à l'autre, plus la personne avait un usage régulier, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre et nous comprenons que dans votre situation, ils sont envahissants. Il est important de savoir que la durée de ces symptômes varient d'une personne à l'autre, pouvant aller de une à quatre semaines en s'estompant au fil du temps pour disparaître ensuite totalement.

Cependant, il n'est pas rare d'observer que les troubles du sommeil ou de l'humeur étaient déjà présents à l'origine de la consommation et ne font que réapparaître à l'arrêt de celle-ci. Nous vous laissons le soin de réfléchir à cette question.

Afin de retrouver un sommeil correct naturellement, il n'y a pas une solution « unique » mais bien autant que d'individus, celle qui vous conviendra personnellement ne peut venir que de vous.

Vous dites avoir des « dures journées de travail » sans évoquer ce qui les rend difficiles, sur le plan physique ou psychique, entre fatigue ou stress,… Aussi, avoir une activité de loisir qui vous permette soit de vous détendre, soit au contraire vous dépenser pourrait être une piste ; réfléchir à ce que vous pourriez faire la nuit lorsque vous ne dormez pas et qui vous apaiserait ; vous rapprocher de votre pharmacien afin de le questionner sur un éventuel traitement « naturel » à prendre le temps du sevrage,…

Ces réflexions vous pouvez les mener seul, avec un proche de confiance ou encore en vous rapprochant d'une aide extérieure.

Pour cela il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC), consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans libres d'accès. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Nous vous joignons deux autres liens, la fiche « cannabis » extraite de notre « dico des drogues » que vous pourrez consulter, notamment à la rubrique « dépendance » et un autre « Est-il possible d'arrêter seul le cannabis » qui pourrait vous permettre de trouver d'autres pistes de réflexions et d'encouragement pour poursuivre votre démarche.

Si, durant cette période de changement lié au sevrage, en parler peut vous aider, nous sommes également joignables de façon anonyme et gratuite par téléphone au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat via le site de 14h à minuit.

Bien cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SU

CSAPA L'ESPACE

25 bis, route d'Egly
91290 ARPAJON

Tél : 01 64 90 62 00
Accueil du public : Lundi de 9h30 à 18h. Mardi et mercredi de 10h à 18h. Jeudi de 10h à 13h et de 15h à 18h. Vendredi de 9h30 à 15h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations du lundi au jeudi, sur rendez-vous. accueil des jeunes à partir de 12 ans.
Substitution : Unité Méthadone avec suivi de traitement sur rendez-vous et délivrance.
COVID -19 : Février 2021- Accueil en présentiel sur rendez-vous avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Est-il possible d'arrêter seule le cannabis ?