VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

CANNABIS

Par Profil supprimé Postée le 02/05/2017 00:37

Comment passer l'envie de fumer pendant le sevrage afin de ne pas rechuter? Et quels sont les activités recommandées pour éviter l'irritabilité?

Mise en ligne le 04/05/2017

Bonjour,

Il est difficile de vous répondre assurément sur ce qui pourrait vous aider à « passer l'envie » et ne pas risquer de rechuter. Les réponses sont toujours très personnelles et très singulières, ce qui fonctionne pour l'un ne sera pas forcément efficace pour un autre. Il est donc de la même manière, vous le comprendrez, difficile de vous orienter vers d'éventuelles activités qui pourraient vous faciliter la démarche, vous seule allez pouvoir expérimenter des choses et retenir ce qui vous va bien.

Pour vous aider à trouver votre propre « astuce », il semble important que vous puissiez assez clairement identifier ce qui vous met en difficulté à l'arrêt du cannabis et ainsi pouvoir trouver votre « parade ». Vous savez déjà probablement ce qui peut marcher chez vous et qui vous aide habituellement. Ce peut être tout et « n'importe quoi » : aller courir, boire un verre d'eau, prendre un bain, dessiner, écouter votre morceau préféré… Si nécessaire, ces petites choses peuvent éventuellement être complétées par des apports annexes : yoga, méditation, sophrologie, acupuncture, homéopathie…

Si vous vous sentez trop en difficulté ou si vous avez trop d'appréhension à passer le cap de l'arrêt toute seule, vous pouvez aussi vous faire épauler par des professionnels dans l'enceinte d'une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs). Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de la CJC de votre ville, les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Nous restons disponibles bien sûr si vous avez besoin de revenir vers nous. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Cordialement.

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

CSAPA DU CENTRE HOSPITALIER DE POISSY - SITE DE MANTES LA JOLIE

122, boulevard Carnot
78200 MANTES LA JOLIE

Tél : 01 30 63 77 90
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous : lundi et mardi de 9h-12h30 et 13h30-18h. Les mercredi, jeudi et vendredi de 9h-12h30 à 13h30-17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous avec ou sans entourage.
Substitution : Prescription et délivrance de traitement de substitution pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée