VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE CANNABIS

Par Profil supprimé Postée le 03/02/2018 09:48

Bonjour à tous je suis un homme de 37 ans (marié, des enfants un boulot etc...) après 20 ans passé à fumer du cannabis tous les jours (matin et soir) et après plusieurs tentatives j'en suis aujourd'hui à 1 seul joint (moment où j'ai craqué) en 3 semaines et 16 jours sans rien. Je précise que j'arrête aussi le tabac en même temps (avec un patch).
Seulement voilà, je vis un enfer je suis envahie de crise d'angoisses en lien avec les différentes douleurs corporelles que je ressens. Douleur musculaire, maux de tète, j'ai chopé une œsophagite tellement j'étais stressé, et là cela fait un semaine que j'ai des troubles de la vue (impression de voir un peu double ou flou) en continu. J'ai vu mon médecin qui est catégorique, c'est à cause du sevrage et cela peut encore durer un peu. Un ORL m'a quand même prescrit un scanner cérébral ce qui me fait grave flipper.
Bref je suis dans le dur et j'aurais voulu savoir si d'autres personnes ont vécu ce genre de chose quand ils ont essayé d'arrêter le cannabis, où si quelqu'un peux me donner des conseils....
Merci d'avance

Mise en ligne le 05/02/2018

Bonjour,

Vous avez arrêté le cannabis depuis quelques semaines. Vous avez développé des symptômes (maux de tête, troubles de la vision, angoisses, douleurs musculaires, ….) qui rendent difficile votre quotidien. Votre médecin semble avoir confirmé le fait que cela provenait certainement du sevrage. Stressé, vous ressentez le besoin d'être rassuré et conseillé.

Le sevrage au cannabis peut être vécu différemment d'une personne à l'autre, avec plus ou moins de symptômes et de pénibilité. Les consommateurs, ayant eu un usage sur le long terme et régulier, manifestent plus fréquemment des troubles tels que les vôtres. Comme votre médecin vous a dit, il faut en général plusieurs semaines (un mois en moyenne) pour que les symptômes s'apaisent et que vous retrouviez un quotidien de vie plus serein. Toutefois, s'ils venaient à représenter un obstacle à votre démarche de sevrage, nous vous conseillons de faire appel à une aide extérieure.

A cet effet, sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui pourraient vous recevoir afin de vous soutenir dans votre démarche. Ce sont des structures spécialisées dans la prise en charge des dépendances. Une équipe pluridisciplinaire y exerce (médecins, psychiatres, psychologues, …..) et consulte de façon confidentielle et gratuite. Vous trouverez leurs coordonnées sur notre site internet www.drogues-info-service.fr via notre rubrique « adresses utiles ».

Un suivi psychothérapeutique est souvent conseillé afin de comprendre et de travailler sur ce qui vous a rendu dépendant au cannabis. L'angoisse que vous manifestez actuellement était certainement déjà présente, mais peu visible car apaisée par les produits consommés.

Votre stress peut être également en partie responsable de la durée de vos troubles dans le temps. Aussi, nous vous conseillons, en parallèle d'une éventuelle aide médicamenteuse et psychologique, d'aller vers des activités visant à améliorer votre sentiment de bien-être (sport, relaxation, massage, ….).

Nous vous encourageons à ne pas baisser les bras. Nous saluons votre volonté et votre persévérance, malgré la dureté de vos symptômes. Nous sommes ainsi persuadés, que tout devrait rentrer dans l'ordre dans quelques temps.

Vous pouvez si vous souhaitez échanger avec d'autres personnes ayant éprouvé ou éprouvant encore ces symptômes liés à l'arrêt du cannabis rejoindre un des forums de discussion sur notre site.

Pour un soutien ou une écoute, n'hésitez pas à contacter nos écoutants. Ils sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service