

GROSSESSE ET CANNABIS

Par Profil supprimé Postée le 20/11/2019 09:50

Bonjour je suis enceinte de 24 semaines maintenant, mon bébé va bien et très actif pour mon plus grand bonheur. Seulement je suis très anxieuse, je suis suivie depuis mon adolescence pour de fortes crises d'angoisse qui maintenant et depuis ma grossesse sont moins fréquentes, mon gros problème est que depuis maintenant 8 ans je fume du cannabis, au départ c'était surtout pour dormir car j'ai oublié de le préciser mais si je ne fume pas je dors que 2/3 heures par nuit. Sauf que j'ai découvert dans le cannabis cet effet qui me permet de me détendre et par la suite je consommait 4 à 5 joints par jours. Depuis ma grossesse je n'ai pas réussi à arrêter j'ai seulement diminué à deux joints par jours, et j'ai surtout gardé celui pour dormir, impossible pour moi d'arrêter j'ai pourtant essayé sans succès je deviens irritable voire dépressif et la journée me paraît très longue jusqu'à que je fume mon premier joint... Je culpabilise énormément surtout que bébé bouge beaucoup et ce même quand je fume.. je tiens aussi à préciser dans le passé le psychiatre on a tenté de m'aider à arrêter en me donnant de l'alprazolam qui au contraire m'a réveillée encore plus mes crises d'angoisse j'ai donc arrêté tous ces médicaments depuis longtemps. Cependant j'aimerais avoir quelques astuces pour arrêter définitivement sans avoir un effet de sevrage derrière qui pourrait me tenter à fumer, je ne veux pas que mon bébé vive le sevrage non plus à la naissance c'est pour cela que j'ai diminué petit à petit pendant ma grossesse mais c'est très dur même si je sais tous les risques que cela encoure. J'aimerais avoir vos conseils surtout que ma sage femme et gynécologue ne sont pas au courant j'ai tellement honte, par contre je suis toujours suivie pour mes crises par une psychologue mais je ne trouve pas d'amélioration non plus. Mon conjoint qui fume aussi ne m'aide pas car il fume sous mon nez et est peu investi dans ma grossesse, une amie à qui j'en ai parlé c'est la seule d'ailleurs m'a informé que plus tard mon bébé pourrait avoir un certain retard sur la concentration, pour apprendre à parler, et pour mémoriser.. j'ai tellement peur ... Cependant comme je vous l'ai mentionné la grossesse est très positive sur mon état psychologique et m'aide à ne pas être anxieuse certains jours donc je devrais pouvoir y arriver mais en ayant essayé sans succès et voir pire sur mon état..
Merci de m'avoir lu et de m'aider par avance ...

Mise en ligne le 22/11/2019

Bonjour,

Tout d'abord, vous avez l'air de bien vivre votre grossesse et c'est une chose très positive et importante. En outre, vous avez réduit votre consommation de cannabis et vous parvenez à la limiter à deux joints par jour, ce qui n'est pas toujours une chose facile à faire.

Aujourd'hui vous souhaiteriez arrêter complètement. Nous pourrions vous donner les conseils que nous donnons habituellement aux personnes qui souhaitent arrêter le cannabis, toutefois, votre situation est spécifique. D'une part vous êtes enceinte et d'autre part vous rencontrez depuis longtemps des difficultés liées à une importante anxiété et à des crises d'angoisse récurrentes. Il est important pour le bien-être de votre bébé, que vous évitiez de vous trouver en situation de stress ou d'angoisse. Un sevrage non accompagné pourrait vous y exposer. Aussi nous pensons qu'une aide personnalisée vous serait très bénéfique.

Il existe à Lyon des équipes spécialisées dans l'accompagnement des femmes enceintes qui consomment des substances (alcool, cannabis, médicaments, cocaïne, héroïne....). Ces équipes vous recevront avec bienveillance et sans jugement. Vous pourrez évoquer sereinement vos consommations, votre anxiété, vos difficultés à dormir sans cannabis. Elles réfléchiront avec vous à la meilleure façon de procéder. De plus, si à la naissance, votre bébé ressent des symptômes liés au sevrage du cannabis, les professionnels, informés de votre situation, pourront le soulager sans difficulté et rapidement.

Vous trouverez en bas de page deux adresses d'équipes de ce type à Lyon.

Enfin, au sujet des informations délivrées par votre amie, sachez que les difficultés rencontrées à long terme par les enfants et adolescents sont le plus souvent liées à plusieurs causes et pas uniquement à la consommation de cannabis de leur mère durant leur grossesse.

Nous espérons que ces informations vous aideront et vous permettront de prendre contact avec l'une de ces équipes.

Si vous souhaitez être accompagnée dans votre réflexion, n'hésitez pas à nous contacter. Les écouteurs de Drogues info service sont disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 et tous les après-midi de 14h à minuit par chat.

Bien à vous,

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

CSAPA DE L'HÔPITAL DE LA CROIX ROUSSE

103 grande rue de la Croix Rousse
69317 LYON

Tél : 04 26 73 25 90

Site web : www.chu-lyon.fr/addictions

Secrétariat : Lundi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h, mercredi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30 et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30

Accueil du public : Lundi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h, mercredi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30 et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30

Service de prévention : Actions hors les murs : Soirée le 1er mercredi de chaque mois de 18h à 21h sur prise de produits en contexte sexuel (ChemSex) au Centre de santé sexuelle 5 rue du Griffon 69001 Lyon Groupe de parole jeudi de 14h à 17h sexe et addictions

[Voir la fiche détaillée](#)

ELSA DE L'HÔPITAL DE L'ARBRESLE INTERVENANT À LA CLINIQUE SAUVEGARDE

480, Avenue David Ben Gourion

Clinique de la Sauvegarde

69009 LYON

Tél : 04 74 01 93 02

Site web : clinique-de-la-sauvegarde-lyon.ramsaysante.fr/

Accueil du public : Le jeudi de 9h30 à 17h- présence du médecin addictologue Le lundi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 17h - présence de l'infirmière addictologue

Secrétariat : Lundi et jeudi de 8h30 à 12h30 mardi de 13h30 à 18h et le vendredi de 8h30 à 12h30

[Voir la fiche détaillée](#)

Autres liens :

- [L'aide pour les femmes enceintes](#)