

Forums pour les consommateurs

Arret

Par Profil supprimé Posté le 09/02/2020 à 20h25

Bonjour alors voilà .
Je me présente je m'appelle Celine et j'ai 24 ans .
Et jeune maman d'un garçons de 7 ans .

Tout à changer il y'a maintenant 8 mois que je vis l'enfer .
Avant j'étais jeune , jolie et rayonnante, toujours à faire rire les autres ...
Mais un jour .

J'ai commencer du coup à faire des enorme crise d'angoisse qui me fesais mal physiquement .
Je fumais déjà avec les copine mais je pouvais arrêter quand je veut sans difficulté .
Sauf que avec l'angoisse j'ai commencer à fumer dès le matin 8h et toute la journée car y'a que sa qui fait que sa s'arrête et que j'ai pas mal etc .

J'ai essayer de guérir j'ai vu
Psy
Hypnose
Magnetiseur
Je vais mieux malgré que ces encore là surtout le matin
Je suis à 3 joint par jour 1 le matin 1 fin de aprèm et soir .
J'arrive pas à totalement arrêter j'ai peur j'y arrive pas si j'essaye je transite dés main je dors pas de la nuit etc
Je suis accro complètement.
Meme si j'essaye de arrêter
Quelle combat !!
Céline .

1 réponse

Moderateur - 12/02/2020 à 17h20

Bonjour Céline,

Soyez la bienvenue.

Si nous comprenons bien la situation il semblerait que vous soyez dans une consommation minimale, qui vous permet d'éviter les symptômes de manque de l'arrêt du cannabis, mais que dès que vous arrêtez vous avez les symptômes.

L'insomnie, la transpiration, l'envie d'en reprendre, etc. sont des symptômes qui seront inévitables lorsque vous arrêterez réellement. Les suées (transpiration, chauds/froids) ne durent pas plus d'une semaine, parfois deux. L'insomnie peut être plus longue à partir mais la longueur dépend aussi de l'état de "stress" dans lequel vous êtes lorsque vous arrêtez.

Or, il semblerait justement que vous soyez très stressée par la perspective d'arrêter et vous nous dites aussi que vous êtes sujette aux angoisses.

Si l'on peut vous donner un conseil c'est de vous faire aider par des professionnels des addictions pour arrêter le cannabis. Il semble important, au moment où vous arrêtez, que vous soyez prise en charge en même temps pour l'anxiété. En effet, plus on est anxieux plus les symptômes d'arrêt sont puissants et pénibles, ce qui rend d'autant plus difficile d'arrêter. Mais avec une bonne prise en charge cela sera beaucoup moins pénible et vous aurez beaucoup plus de chances de réussites.

N'hésitez pas à contacter notre ligne d'écoute pour avoir l'adresse d'un CSAPA (Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie) ou utilisez notre rubrique "adresses utiles" que vous trouverez ci-contre dans la colonne de droite.

A votre disposition pour continuer à en parler.

Cordialement,

le modérateur.