

## SEVRAGE HASHISH

---

Par Breathe48 Postée le 09/02/2020 16:48

Bonjour, je me permets de vous écrire car j'ai peur de ne pas tenir mon sevrage. Je fume depuis mes 17 ans et très régulièrement, à mes 19 ans j'ai pris conscience que j'étais complètement accro au shit, j'avais besoin d'un joint pour n'importe quel activité, c'était impossible pour moi de m'imaginer passer une soirée sans fumer, de dormir sans fumer ou même me préparer sans fumer. Mes proches on remarquer une perte de poids et après avoir enfin ouvert les yeux, j'ai remarquer que mon physique commencer à se dégrader, je suis passer de 58kg à 44 kg et je n'ai jamais réussi à dépasser la barre des 47,5 kg. Ma santé aussi en a pris un gros coup et je ne vous parle même pas de ma motivation, je reporte tout à demain et ceux, continuellement. J'ai fais plusieurs tentatives d'arrêt mais sa ne durer jamais plus de 15h sans fumer. Aujourd'hui, nous sommes dimanche et la dernieres fois que j'ai fumer, c'était lundi au alentours de 15 heures. J'ai essayer de compenser par de la beuh [ très mauvaise idée mais heureusement que je déteste le goût] donc depuis mercredi je suis complètement agin. Des proches fume bcp autour de moi mais je tien, je préfère les fuire lol. Mon sevrage se passe normalement j'ai l'impression même que c'est facile et c'est ce qui m'inquiète. Me connaissant j'ai peur de me réveiller un matin et de péter un câble ou j'en sais rien mais parfois la négativité l'emporte. J'ai bcp de sueurs froide et j'essaie de me dire que grâce à ses sueurs, mon corps élimine toute la saleté aspirer pendants ces quelques années. J'éprouve également de grosses difficulté à m'endormir mais je fini quand même par roupiller donc bon.. Avez vous des conseils pour ne pas rechuter ? Pour tenir et sortir définitivement la drogue de ma vie ? Merci beaucoup d'avoir pris le temps de me lire, je m'excuse d'avance pour ce long texte sûrement remplis de fautes d'orthographe mais c'était pour que vous puissiez y voir un peu plus clair sur mon addiction. Je vous souhaite à tous une agréable fin de journée. Cordialement.

---

### Mise en ligne le 11/02/2020

Bonjour,

Vous nous décrivez bien les motivations qui vous poussent à vous sevrer du cannabis.

Les sueurs et les difficultés que vous citez peuvent faire partie de ce que l'on nomme le « syndrome de sevrage ».

Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peut se manifester durant une à quatre semaines selon les individus. En général, il peut y avoir des troubles du sommeil, des sueurs, des troubles de l'appétit et de l'humeur.

En fin de réponse, nous vous mettons notre fiche produit sur le cannabis, le syndrome de sevrage y est bien explicité à la rubrique « dépendance ».

Il peut être parfois nécessaire de bénéficier d'une aide extérieure dans une démarche d'arrêt du cannabis.

En effet, comme nous l'avons vu le sevrage est parfois une étape difficile à passer.

De plus, certaines émotions qui étaient jusque-là « étouffées » par les consommations peuvent ressurgir et ce de manière majorée.

Des professionnels du domaine de l'addictologie peuvent vous soutenir, vous conseiller et vous aider à traverser le sevrage, à le consolider, et à vous accompagner sur le plan émotionnel.

Il vous est possible de vous tourner vers des lieux nommés Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en addictologie (CSAPA).

L'accueil individuel est non jugeant, gratuit et confidentiel. Les professionnels qui y exercent sont en général médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CSAPA près du périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez un soutien ponctuel et échanger davantage, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles 7j/7j, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche.

Bien cordialement.

---

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

---

### CENTRE D'ACCUEIL ET DE SOINS LA BOUSSOLE

26-28-30, rue de la Tour de Beurre  
76000 ROUEN

**Tél : 02 35 89 91 84**

**Site web : [www.laboussole.asso.fr/](http://www.laboussole.asso.fr/)**

**Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 13h et de 14h à 17h**

**Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h**

**Substitution : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et Lundi de 16h à 18h**

**Consultat° jeunes consommateurs : La Consult' : 02 35 70 66 60: 26, rue de la Tour de Beurre à Rouen Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h**

**COVID -19 : information de mars 2021 :Accueil dans le respect des règles sanitaires**

Voir la fiche détaillée

## **CSAPA DES 2 RIVES - ANTENNE CHARLES NICOLLE (RIVE DROITE)**

**1, rue Germont**

**Cour Germont - Porte G24, 3e étage**

**76230 ROUEN**

**Tél : 02 32 88 90 43**

**Site web : [www.chu-rouen.fr/service/alcoologie-addictologie/#](http://www.chu-rouen.fr/service/alcoologie-addictologie/#)**

**Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h**

**Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h, le jeudi jusqu'à 19h.**

Voir la fiche détaillée

### **En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Me faire aider.](#)