

ARRÊT CANNABIS

Par Tonio1806 Postée le 02/11/2021 00:16

Bonjour moi c'est tonio , j'étais un consommateur régulier , j'attendais que seule chose dès le réveil c'était la pause pour rouler mon bedon et boire mon café , dépendance au max , 13 ans de fumette et aujourd'hui j'en ai 29 . J'ai arrêté depuis plus de deux semaines et c'est pas facile du tout . J'affronte quelque chose dont je ne m'étais pas préparée psychologiquement, une guerre sans fin (malaise , maux de tête , anxiété totale , aller-retour aux urgences dès que ça va pas, là total et j'en passe Des vertes et des pas mûres) enfin je me suis vue finir mes jours avec un compte à rebours . Toutes ces crises d'angoisse et de panique sont vraiment dur à gérer surtout quand tu as des enfants tu te languis que les choses c'est que cela soit terminée et que tu puisse revivre normalement . En ce moment j'ai pas le sourire j'ai retrouvé l'appétit et le sommeil mais niveau joie c'est pas la fête cloître à la maison tous les jours c'est pas la vie sont je rêve mais bon c'est un simple passage j'me dis . Je commence ma journée de travail en me disant vite qu'elle se finisse que je rentre cher moi en sécurité ou je le trimballe avec mes cachets ataraxie au cas où y'a une crise j'ai de quoi l'affronter même si c'est pas la meilleure solution. Enfin Heureusement qu'il existe ce forum pour pouvoir partager et écouter ce que vivent les personnes qui sont où ont été en sevrage car cela aide beaucoup pour la suite . Je me sens comme dans un tunnel mais qui ne voit pas encore la lumière pour l'instant . Courage et merci à toutes les personnes qui prendront le temps de répondre

Mise en ligne le 04/11/2021

Bonjour,

Nous vous remercions pour ce témoignage sur l'arrêt de vos consommations qui vous met à rude épreuve apparemment. Comme vous le décrivez très bien, ce peut être vécu de manière très éprouvante pour certains consommateurs mais, comme vous le mentionnez aussi, tout ce qui relève de symptômes liés au sevrage n'est que transitoire. Cela peut durer, selon les personnes, généralement entre 1 et 4 semaines.

Quand les manifestations du sevrage sont trop intenses, pour certains invalidantes, risquant de mettre en échec le projet d'arrêt, il ne faut pas hésiter à se faire aider. Il existe des centres de consultations spécialisés, les CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), où il est possible de bénéficier d'un suivi personnalisé et adapté aux difficultés rencontrées. Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles, non payantes et assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux) spécialement qualifiés. Tous les contacts sont consultables sur notre site à la rubrique « Adresses utiles » au cas où ceux que nous vous indiquons ne vous conviendraient pas.

Si vous souhaitez partager votre expérience avec d'autres internautes, avoir des retours, des conseils, du soutien, des encouragements de fumeurs ou ex-fumeurs sensibles à votre témoignage, nous vous laissons le soin de poster votre message dans la rubrique des « Forums de discussion » dont nous vous joignons le lien ci-dessous.

Notre équipe reste à votre disposition dans le cas où vous souhaitez revenir vers nous, n'hésitez surtout pas. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Tous nos encouragements vous accompagnent dans la poursuite de votre démarche.

Bien à vous.

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

CSAPA PUGET CORDERIE

2, boulevard Notre-Dame
13006 MARSEILLE

Tél : 04 91 54 70 70

Site web : www.ch-edouard-toulouse.fr/spip.php?article104

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 17h

Substitution : Unité méthadone du lundi au vendredi de 9h à 11h, sauf jeudi de 12h à 13h

Voir la fiche détaillée

CENTRE DES ADDICTIONS

270, boulevard Sainte-Marguerite
13009 MARSEILLE

Tél : 04 91 74 61 89

Accueil du public : Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 16h15, le mercredi de 13h à 16h15

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

Consultat° jeunes consommateurs : lundi et jeudi pour les entretiens de premier accueil.

Substitution : Unité Méthadone : le lundi, mardi, jeudi, mercredi après midi et vendredi matin

COVID -19 : Accueil et suivi dans le respect des gestes barrières, le CSAPA ne propose plus d'ateliers en groupe depuis la crise sanitaire.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- "Les forums de discussion"
- "Adresses utiles"