Vos questions / nos réponses

Sevrage

Par Macsim76 Postée le 28/03/2023 13:48

> Bonjour, je viens de réduire ma consommation de cannabis de 4 à 2 joints par jour, cela fait 4 semaines bientôt et j'ai toujours des symptômes de sevrage, je suis très nerveux, je dors mal, je perds du poids, je suis mal à l'aise, est-ce normal ? Je fume depuis 5 ans après un arrêt d'un an entre 2017 et 2018. Ce qui m'inquiète aussi est que j'étais mieux il y a quelques jours qu'aujourd'hui alors que celà fait donc 4 semaines de réduction

---

Mise en ligne le 29/03/2023

Bonjour,

Nous comprenons qu’après 4 semaines de réduction de vos consommations, vous aspiriez à vous sentir mieux. Même si ce délai d’un mois est un repère assez habituel, il n’est pas généralisable pour autant, la durée comme l’intensité des symptômes de sevrage sont en effet très variables d’une personne à l’autre.

Les manifestations symptomatiques que vous décrivez peuvent certes être liées au sevrage, elles pourraient également être attribuables à une résurgence de difficultés que jusque-là les effets du cannabis venaient masquer. Peut-être que vous utilisiez précisément ce produit pour faire face à votre nervosité ou pour vous aider à dormir.

Quoi qu’il en soit, si ces difficultés persistent et vous mettent à mal dans votre quotidien, cela semblerait important que vous consultiez afin d’être accompagné dans la poursuite de votre démarche. Vous pourriez à ce titre être reçu en CSAPA (Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie) et bénéficier d’une aide adaptée. Les consultations dans ces centres sont individuelles, confidentielles, non payantes et assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux). Tous les contacts sont consultables sur notre site à la rubrique « Adresses utiles ».

Nous restons disponibles bien entendu dans le cas où vous souhaitiez revenir vers nous pour prendre le temps d’échanger et de faire un point plus précis sur votre situation. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat individuel de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- "Le sevrage"