

J'AI RECHUTER

Par Dousa Postée le 23/04/2023 03:55

Ça fait un mois que j'ai arrêté de fumer mais j'ai retrouvé un mini joint de cannabis que ma mère a glissé dans ma chambre et comme j'ai mal aux dents et que ma mère me fait la misère j'ai cédé je l'ai roulé et fumer pour son plus grand bonheur pfff... je suis en état de culpabilité bien sûr demain je ne compte pas refumer moi qui fume quotidiennement pendant 9 ans dès le matin et toute la journée et soirée le joint aussi petit soit-il m'a fait un grand effet je suis vraiment défoncé et ma peur est que mon sevrage qui a été douloureux mentalement et physiquement, recommence j'ai vraiment peur de ressouffrir comme j'ai souffert les 2 premières semaines, envie de pleurer toute les 2 minutes douleurs au dos, sueurs excessives, mal de tête intense, mal au bras et j'en passe svp rassurez-moi en me disant que ça ne se reproduira pas à cause d'un malheureux joint roulé et fumé un soir après 1 mois d'abstinence et les symptômes du sevrage qui avaient déjà bien disparu... svp si cela va me provoquer des symptômes je l'accepte je souhaite juste le savoir

Mise en ligne le 25/04/2023

Bonjour,

Nous comprenons votre inquiétude face à cet épisode de consommation ponctuel après un sevrage que vous nous décrivez comme difficile.

En général, les symptômes liés au syndrome de sevrage peuvent s'étendre d'une à quatre semaines selon les individus et sont variables en durée et en intensité, ils ne sont pas tous systématiques. Pour plus d'information sur le syndrome de sevrage, nous vous joignons en fin de réponse un lien vers notre fiche-produit sur le cannabis. Vous pouvez notamment consulter la rubrique "dépendance".

A priori, vous ne devriez pas ressentir de symptômes avec autant d'intensité si la consommation est restée ponctuelle mais il nous est difficile d'être totalement affirmatif, les effets pouvant être très variables d'un individu à l'autre.

Si toutefois ces effets indésirables se reproduisaient ou si vous souhaitez une aide pour consolider votre arrêt de consommation, il vous est possible de vous tourner vers une aide extérieure. Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) peuvent vous aider dans ce sens si vous le souhaitez. L'accueil se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier. Nous vous communiquons également en bas de réponse des coordonnées de CJC dans votre périmètre géographique.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 02h du matin, ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14h à Minuit et le samedi et le dimanche de 14h à 20h.

Bien cordialement.

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

CSAPA LIBERTÉ--UNITÉ D'IVRY SUR SEINE

64, avenue Georges Gosnat
Centre Municipal de Santé
94200 IVRY SUR SEINE

Tél : 01 80 51 86 81

Site web : www.gh-paulguiraud.fr

Secrétariat : Du lundi au samedi de 8h30 à 12h00. Ouverture 1 samedi sur 2: de 9h à 12h.

Accueil du public : Pour le CSAPA : le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h45 à 12h, le mercredi de 8h45 à 11h. Ouverture 1 samedi sur 2: de 9h à 12h.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous des 12-25 ans avec ou sans entourage: lundi 13h30 -17h30 et Mercredi 14h00-18h00.

Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés (pour les personnes suivies au csapa).

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis