

CANNABIS ET INSOMNIE

Par Profil supprimé Postée le 19/07/2010 21:47

Bonjour,

Je suis depuis 2 mois en couple avec une femme de 35 ans, mère d'une petite fille de 4 ans. Elle a consommé beaucoup de drogues dans le passé, dont des drogues dures. Depuis qu'elle a 17 ans, elle a fumé du cannabis ou de l'herbe régulièrement. Désormais elle ne se drogue presque plus... Presque, parce qu'elle n'arrive pas à trouver le sommeil si elle ne fume pas son petit pétard d'herbe le soir, avant de se coucher. Elle a accès facilement à ces drogues "douces" car la plupart de ses amis sont des fumeurs d'herbe. J'ai discuté avec elle et je lui ai fait part de ce qui ne me plaisait pas dans cette consommation : changement d'attitude, santé, dépendance, exemple pour sa fille, odeur, etc... Je pense qu'elle est sur le bon chemin désormais car elle semble vouloir arrêter totalement sa consommation. Mais comment la rassurer vis à vis de ses insomnies ? Quelle méthode doit-elle suivre pour réussir à quitter cette dépendance ?

Je vous remercie d'avance pour vos conseils qui me permettront, j'espère, de pouvoir l'aider, la rassurer et l'orienter.

Mise en ligne le 20/07/2010

Bonjour,

Votre amie a parcouru un long chemin pour s'éloigner petit à petit des substances qu'elle consommait et des dépendances qu'elles impliquaient. Elle a tout lieu d'être fière des ressources dont elle a fait preuve pour y parvenir.

Le cannabis qu'elle consomme encore actuellement est un produit reconnu comme facilitateur d'endormissement, par l'effet anxiolytique et sédatif qu'il procure.

Un sevrage complet de cannabis peut ainsi engendrer des troubles du sommeil, des insomnies, durant une période transitoire de trois à quatre semaines.

Ce sont des effets momentanés auxquels il faut donc s'attendre.

Si des insomnies perdurent au-delà de cette période proprement dite du sevrage, cela signifie peut-être que votre amie souffrait préalablement d'insomnies chroniques qui nécessitent alors une aide médicale, ou paramédicale (traitements, ou méthodes de relaxation etc...).

Vous dites que votre amie "semble vouloir arrêter", mais ce qui apparaît le plus, c'est votre souhait qu'elle arrête, et la façon dont cette consommation vous dérange à travers les arguments que vous citez. Ce qui peut le plus permettre à sa consommation de cesser, c'est le fait qu'elle n'en retire plus les mêmes bénéfices qu'auparavant, qu'elle finisse par en éprouver une sorte de lassitude....

Au cours de ces dernières années, cette consommation correspondait peut-être pour elle à un besoin de s'extraire de certaines difficultés, de se déconnecter de sentiments douloureux, d'angoisses... Et peut-être que la perspective de votre couple viendra apaiser certaines choses, lui apporter un nouvel équilibre et du même coup diminuer progressivement ce besoin de cannabis.

Par contre, soyez conscient que cet argument de l'insomnie qu'elle met en avant, peut aussi être la traduction d'une ultime réticence ou appréhension de sa part à cesser totalement cette consommation à ce jour.

Je crois donc, que tout en l'encourageant dans cet arrêt comme vous l'avez fait, il est tout aussi important de respecter le temps dont elle a besoin elle même pour y parvenir. Ne perdez pas de vue le parcours qu'elle a déjà accompli et l'évolution qui est en marche. En d'autres termes, s'affranchir d'une dépendance est un processus qui nécessite du soutien et de la patience.

Pour toute information complémentaire, de sa part ou de la vôtre, nos écouteurs sont à votre disposition sur la ligne de Drogues Info Service au 0800 23 13 13 (écoute anonyme et gratuite depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h).

Par ailleurs des consultations spécialisées en toxicomanie existent. Un soutien médical, psychologique et social y est proposé pour aider toute personne en difficulté face à ses consommations de produits. Vous trouverez différentes propositions de lieux citées au bas de la page.

Cordialement

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITÉZ 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

CENTRE JET 94

91 bis avenue de la Maréchale
94420 LE PLESSIS TREVISE

Tél : 01 45 76 64 45

Site web : www.ch-les-murets.com/Presentation/2/42

Accueil du public : Sur rendez-vous uniquement : lundi au vendredi de 9h30 à 17h30 / Fermé aux publics les mardi matin

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous sur place des jeunes de 12-25 ans avec ou sans entourage, ainsi qu'à la Maison de prévention de Fontenay-sous-Bois (information par téléphone : 01 48 75 94 79).

Substitution : Délivrance possible de traitement de substitution pour les patients suivis

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

HÔPITAL EMILE ROUX-UNITÉ D'ADDICTOLOGIE

1 avenue de Verdun
Hôpital Emile Roux - Pavillon Fouquet
94450 LIMEIL BREVANNES

Tél : 01 45 95 83 85

Site web : chu-mondor.aphp.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

COVID -19 : Information Avril 2021 : Accueil sur rendez-vous en présentiel avec respect des recommandations sanitaires.

Voir la fiche détaillée

CENTRE D'ENSEIGNEMENT, DE RECHERCHE ET DE TRAITEMENT DES ADDICTIONS-CERTA

12 avenue Paul-Vaillant Couturier
B.P 200
94804 VILLEJUIF

Tél : 01 45 59 32 60

Site web : www.centredesaddictions.org

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 / Le secrétariat pour l'Unité d'Addiction Jeunes est ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous des jeunes de 12 à 23 ans avec ou sans entourage -

Possibilité d'hospitalisation en hôpital de jour (Tél. secrétariat : 01 45 59 40 00)

Accueil du public : 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée