

ARRÊT CANNABIS ET PLURICONSOMMATION

Par Profil supprimé Postée le 09/12/2013 10:54

Bonjour,

Cela fait maintenant 11 ans que je fume en grande quantité du cannabis.

Je souhaite aujourd'hui me sevrer.

Depuis une semaine je n'ai plus acheté aucun produit. Il m'est arrivé de "tirer" sur un joint mais rien de plus.

L'effet secondaire le plus difficile à gérer pour moi est que mes nuits sont très mouvementées. Je transpire abondamment, et je cauchemarde énormément.

J'ai commencé le cannabis la veille de l'enterrement de ma mère lorsque j'avais 17ans. J'étais pourtant contre son usage à l'époque mais submergée par le chagrin, je n'arrivais plus à dormir alors désespérée j'ai tiré sur ce joint qui m'a été à l'époque d'une grande aide.

J'ai pu enfin dormir un peu, comme une masse pendant une nuit sans me souvenir de ce qui m'arrivait.

Malheureusement, ça a été le début d'une longue série de joints.

Mon père est décédé le 29 mars de cette année.

Je l'ai accompagné dans sa fin de vie dû au cancer, les soins palliatifs etc etc puis sa mort.

Je souhaite me détacher de ce style de vie, de cette fuite constante pour oublier ce qui m'a marqué. Je me sens prête à faire face à tout mais l'arrêt me met des bâtons dans les roues.

Cette nuit encore, j'ai cauchemardé rêvant que mon père mourrait dans mes bras d'une crise cardiaque.

Je sais que c'est normal, il faut aussi que j'évacue ce qui m'a quelque part traumatisé mais il est dur de garder le moral lorsque l'on rêve de ce genre de choses.

J'ai beaucoup consommé d'antidépresseurs ainsi que d'anxiolytiques depuis mes 14 ans. Je les ai arrêtés avec difficultés vers mes 20 ans. j'ai aussi suivi différentes thérapies. Psychologue, psychiatre, psychanalyste.

Je pense que je peux aussi dire que je suis une pluriconsommatrice puisqu'il m'arrive très régulièrement de prendre 0,5gr de cocaïne par semaine. Jamais seule mais plutôt en soirée ce qui m'enerve particulièrement...

J'aspire à revenir ou à devenir ce que je suis vraiment, je souhaite vivre enfin sainement. J'ai des projets qui méritent que l'on prenne du temps et que l'on fournisse beaucoup d'énergie afin de les réaliser.

Que l'arrêt du cannabis me fasse transpirer, me rende un peu nauséuse au réveil cela passe, mais le fait d'avoir des nuits très difficiles me perturbe beaucoup. Je ne souhaite pas non plus reprendre des somnifères, ce serait déplacer le problème....

Bref je ne sais pas si ce que je vis est normal, je ne sais pas si je devrais me faire suivre car mon parcours est un peu compliqué...

Je n'ai aucune idée de ce que vous pourrez me répondre ...

Dans tous les cas, je vous remercie du temps que vous aurez pris à lire ce mail.

Bien cordialement,

Marie W

Mise en ligne le 10/12/2013

Bonjour,

A la lecture de votre témoignage, il semble effectivement que vous soyez prête à vous passer de ces produits, qui vous ont cependant aidée à supporter les événements douloureux survenus dans votre histoire.

Les désagréments ressentis suite à l'arrêt du cannabis (sueurs, sommeil perturbé, cauchemards) sont normaux, dans la mesure où ce produit est un perturbateur du sommeil. A l'arrêt, il faut donc un peu de temps pour que ce dernier se remette à fonctionner correctement.

Au vu de votre parcours, il pourrait effectivement être intéressant que vous soyez soutenue psychologiquement dans votre démarche ; mais cela n'est en rien obligatoire et chacun peut faire selon son envie, son besoin. Un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) pourrait vous accompagner dans cette démarche, n'hésitez pas à en contacter un proche de chez vous. Nous vous indiquons pour ce faire, quelques adresses à Paris.

Espérant que ces projets de vie qui vous tiennent à cœur se concrétiseront, nous vous encourageons à prendre soin de vous et à envisager les différentes possibilités d'aide qui s'offrent à vous.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix, vous pouvez nous contacter au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

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

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE -CSAPA DE PARIS (12EME) NATION

61 boulevard de Picpus
75012 PARIS

Tél : 01 53 44 01 40

Site web : www.addictions-france.org/etablisements/csapa-de-paris-12em

Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au jeudi de 9h-13h et de 14h-18h et vendredi de 9h-13h et de 14h-16h

Voir la fiche détaillée

CSAPA CONFLUENCES-CONSULTATIONS ET RÉSEAU D'APPARTEMENTS THÉRAPEUTIQUES

6 rue de la Fontaine-à-Mulard
75013 PARIS

Tél : 01 43 13 14 30

Site web : www.groupe-sos.org

Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi, et jeudi : 9H00 à 20h et Vendredi: 9h30-17h00

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au jeudi de 9h00 à 20h00 et vendredi de 9h00 à 17h00

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous au n°4 rue de la Fontaine-à-Mulard avec ou sans accompagnement entourage

Substitution : Initiation, suivi et délivrance de traitement de substitution pour les patients suivis

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

CENTRE MOREAU DE TOURS : CSAPA

2 rue d'Alésia
Site Saint Anne
75014 PARIS

Tél : 01 45 65 80 64

Site web : www.ghu-paris.fr

Accueil du public : Accueil sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00

Substitution : Délivrance de traitement de substitution le matin : patients suivis au centre.

Voir la fiche détaillée

CENTRE AMBULATOIRE D'ADDICTOLOGIE DE L'HEGP

20 rue Leblanc
Hôpital Européen Georges Pompidou (HEGP)
75015 PARIS

Tél : 01 56 09 24 88

Site web : www.hegp.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30.

Accueil du public : Du lundi au vendredi : sur rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous le vendredi après-midi.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE- CSAPA DE PARIS 18 EME- VAUVENARGUES

**37 rue Vauvenargues
75018 PARIS**

Tél : 01 58 60 30 60

Site web : www.addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-18em

Accueil du public : Consultation sur rendez-vous :du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 - Vendredi de 8h30 à 15h30.

Voir la fiche détaillée

CSAPA AURORE 75-SITE MÉNILMONTANT

**7 rue du Sénégal
75020 PARIS**

Tél : 01 43 66 20 22

Site web : www.aurore.asso.fr

Secrétariat : Lundi: 14h à 17h - Mardi, mercredi et jeudi de 10h à 17h et vendredi de 9h à 16h.

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 10h à 17h00 sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée