

SEVRAGE CANNABIQUE (HELP)

Par Profil supprimé Postée le 28/09/2018 06:15

Bonjour voilà depuis l'âge de mes 14 ans je fumes du cannabis , tout les jours , environ 10/15 joints par jours , aujourd'hui j'ai 26 ans , j'ai essayer d'arrêter à de multiple fois mais je rechute au bout de même pas 24h , actuellement cela fait 48h que je n'ai rien fumer (juste clope sur clope) , et je ne dors plus , je deviens méchant , agressif , saut d'humeur , insomnie , transpiration excessif , mal au dos , à la tête , perte d'appétit , du mal à me concentrer , quand j'arrive à dormir (1/2h) je fait des cauchemars horrible , et après je me réveille et je n'arrive plus à me rendormir .. etc etc ...
je me voit donc de recommencer à fumer .. j'ai pourtant l'envie d'arrêter mais c'est trop difficile à cause de tout ces effets secondaire .. comment faire .. que faire .. aider moi s'il vous plaît ...

Mise en ligne le 28/09/2018

Bonjour,

Vous avez pris la décision de vous libérer de votre consommation de cannabis et vous êtes confronté au syndrome de sevrage, réunissant tous les symptômes observés, aussi nous comprenons bien vos difficultés à les supporter, de même que votre reprise de consommation.

Il nous semble essentiel de ne pas vivre ces tentatives et ces reprises comme des échecs mais bien comme des obstacles dans votre parcours vers l'arrêt ; de garder en ligne de mire toutes les raisons qui ont motivé cette décision et de ne pas vous décourager (voir lien ci-dessous).

Ces symptômes peuvent en effet se révéler difficile à gérer, ils sont différents d'une personne à l'autre tant dans leur intensité que dans la durée et il semble que vous ne soyez pas épargné. Concernant la durée, il est important de garder à l'esprit que tout aussi éprouvant que ce soit, tout aussi long que cela vous paraisse, ces symptômes s'amenuisent pour disparaître ensuite, pouvant aller de une à 4 semaines après l'arrêt de la consommation.

Il est en effet important de les anticiper et d'envisager d'y apporter des réponses ; parfois un soutien thérapeutique peut aider à la réflexion pour trouver les réponses individuelles adaptées. En effet, il n'existe pas une réponse mais bien la réponse qui vous conviendra en fonction de ce que vous aimez, de ce qui va vous tranquilliser, vous apporter un bien-être et un apaisement.

Afin d'être aidé, il existe des lieux de consultations individuelles, confidentielles et gratuites auprès de professionnels de santé spécialisés sur les questions de dépendance ; ce sont des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) ; il en existe dans tous les départements, nous vous joignons un lien ci-dessous, il en existe d'autres que vous pourrez trouver grâce au lien "adresses utiles".

Si vous souhaitez aborder la question sous forme d'échanges, vous pouvez bien sûr nous contacter tous les jours, de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE - CSAPA DE BORDEAUX

67, rue Chevalier
33000 BORDEAUX

Tél : 05 57 57 00 77

Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-bordeaux/

Accueil du public : Du lundi au Vendredi de 8h30 à 19h (sauf vendredi jusqu'à 17h)

Secrétariat : Du lundi au jeudi de 8h30 à 19h. Le vendredi de 8h30 à 17h.

Consultat° jeunes consommateurs : CAAN'ABUS Bordeaux : 41 rue Sainte Colombe

COVID -19 : information d'octobre 2022 : accueil dans le respect des règles sanitaires

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Arrêter comment faire

- J'ai recommencé à consommer