VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

J'AI ARRÊTER DE FUMÉE LE JOINT DEPUIS 4 JOURS

Par Profil supprimé Postée le 16/06/2019 01:11

Bonjour, Bonsoir.

J ai 24ans, est j'etait fumeuse de joint depuis mes 14ans... J'ai arrêter a mes 17/18ans car j'etait tomber sur un "shit" coupé, qui m'avait fait partir en mauvais tripes... a peut pres 2ans plus tard j'avais rencontré quelqu'un qui fumer... et je me suis remise a fumée, cela fait 4ans que je fume cela varie le nombre de joint entre 2 et 5 par jour(petite feuille ou grande feuille cela dépend de mon humeur). Mais dans la semaine j'ai fais une gros effort physiques (vélo) et pas déjeuner le matin plus fumée 2/3 taffe sur mon joint (ps cela mes deja arriver de pas manger le matin et fumer sans qui m arrive quoi que ce soit) et la ...ma vue sans et joué...j'ai fini a urgence, avec une "migraine aura" le déclencheur de cette migraine etait le joint... maintenant cela fait 4 jour que je n'est plus fumé, et je n'est plus envie de fumée! Sauf que les symptômes du sevrage sont assez dure... la nuit je dors mal, je transpire beaucoup, pas envie de mangé, je me force bien évidemment, nausées, l'impression d etre la sans l être, des palpitations, dormir beaucoup,envie de rien faire..sauf que sa c est pas moi! Du coup je fume des clopes, mais rare...
Je voudrais savoir comment je pourrais faire pour que tout ça passe ? Des activités ou autre ?
Merci a vous de vos réponses, cdt.

Mise en ligne le 18/06/2019

Bonjour,

Vous êtes consommatrice régulière de cannabis depuis 4 ans, vous aviez déjà vécue une période d'arrêt en étant plus jeune.

Suite à un malaise relié à un effort à jeun et à une consommation, vous vous êtes retrouvée aux urgences. Vous ne souhaitez plus fumer de cannabis et vous avez cessé d'en prendre depuis quelques jours.

Vous nous décrivez des symptômes qui peuvent faire penser à ce que l'on appelle un syndrome de sevrage. Il s'agit d'un ensemble de symptômes touchant l'humeur, le sommeil et l'alimentation qui peuvent varier en intensité et s'étendre de une à quatre semaines selon les individus.

Vous trouverez en fin de réponse un lien vers notre fiche produit "cannabis", le syndrome de sevrage y est explicité en détail à la rubrique "dépendance". Ces effets indésirables sont bien connus et bien accompagnés par les professionnels du domaine de l'addictologie.

Ils peuvent vous proposer des réponses individualisées pour vous aider à traverser cette période avec pour objectif de limiter au maximum la souffrance et le mal-être qui peuvent en découler. Ces professionnels (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) exercent dans des structures nommées Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil y est non-jugeant, et se déroule dans un cadre confidentiel et gratuit.

Nous vous mettons un lien vous permettant de faire une recherche de CSAPA au plus près de chez vous si vous souhaitez vous y rendre.

D'ici là, il est effectivement important de pouvoir faire des activités qui vous font plaisir et vous détendent afin d'éviter de trop vous focaliser sur les émotions négatives que vous pourriez traverser. Dans tous les cas, les choses devraient se rééquilibrer progressivement pour vous.

Si vous souhaitez une orientation plus affinée ou échanger davantage de votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0 800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service