VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE

Par Profil supprimé Postée le 24/04/2020 00:09

Bonjour, sa fais 3 mois bientôt 4 que je suis en sevrage cannabique. Cela faisait 10 ans et quelques que je fumais régulièrement (plus jeune je fumais 7/8 joints par jours et depuis 7 ans sa varié entre 1 a 2 joints par jours , voir 3 joints Max le week end) . J'ai arrêté brutalement du jour au lendemain et sans aide car en aucun cas je pensais vivre ça . J'ai énormément souffert crise d'angoisse , Dépression , nausées , maux de tête , vertiges.... J'ai décidé d'en parler et de me faire aider car là situation été plus possible , mon médecin m'a prescrit atarax quand j'en avais besoin. La dépression m'est passé mais les Maux de tête les crises d'angoisses ne s'en vont pas et je vie un cauchemar depuis mon arrêt moi qui pensait que j'allais être heureuse , bein c'est compliqué de se retrouver depuis 3 mois à gérer tout ça car j'ai toujours été bien dans ma peau et heureuse et là sa prend le pas sur ma vie. Ma question est : est il normal que au bout de 3 mois les maux de tête Vertiges et crise d'angoisses Soit encore là ? 10 ans de cannabis pour 3 mois de sevrage je me dis que c'est rien mais quand je lit que les symptômes au bout d'un mois devrais s'attenuer sa m inquiète.. ou dois je être encore patiente ?

Mise en ligne le 27/04/2020

Bonjour,

Le sevrage au cannabis peut effectivement entraîner les symptômes que vous décrivez (maux de tête, troubles de l'humeur, nausées, ...).

La plupart sont généralement d'origine anxieuse. L'arrêt du cannabis peut mettre en exergue des perturbations émotionnelles déjà présentes et qui ne sont plus soulagées par le produit et c'est ce qu'il semble se passer chez vous.

La durée du sevrage est ainsi variable d'une personne à l'autre, entre autre, en fonction de l'apaisement de ses émotions. Nous comprenons que le temps vous paraît long mais vous devez faire preuve de patience et vous faire aider afin que vous puissiez vous sentir mieux à nouveau.

En ce qui vous concerne, la période que vous traversez actuellement nécessite que vous preniez soin de vous. Même si l'exercice physique est moins facile en cette période de confinement, vous pouvez tout de même aller courir, ou faire des exercices chez vous à l'aide des nombreux cours gratuits qui s'offrent à nous dans cette période.

Vous pourriez aussi essayer de faire des activités qui pourraient vous aider à vous détendre au maximum (activités manuelles, jeux divers, bain chaud, …). L'idée étant d'arriver à s'apaiser au maximum.

Vous pourriez également regarder des vidéos sur internet qui proposent différents outils aidant à la détente telles que la sophrologie, la médiation, différents techniques de respiration, ….

Pour finir, sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui pourraient l'aider s'il souhaite un jour arrêter de consommer. Les consultations sont gratuites et confidentielles et sont assurées par des professionnels de santé (psychologues, psychiatres, médecins, …). Vous pouvez les contacter afin de voir avec eux leurs modalités de prise de rendez-vous actuellement. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des centres proches de chez vous.

Ayant conscience, qu'avec le confinement, il sera peut-être difficile pour vous d'obtenir un rendez-vous, nous vous encourageons, en attendant, à joindre un de nos écoutants. Vous pouvez nous contacter tous les jours soit par téléphone au 0800232313, appel anonyme et gratuit, de 8h à 2h, soit par Chat via notre site internet Drogues Info Service, de 8h à minuit.

Bien à vous

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

CSAPA LE SEPT

7, avenue Fallen
13400 AUBAGNE

Tél : 04 42 70 54 30
Site web : www.addiction-mediterranee.fr
Accueil du public : Lundi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h, mardi et mercredi de 8h30 à 17h, jeudi de 8h30 à 11h30 et de 13h à 17h, vendredi de 13h à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil le mercredi, sur rendez-vous par un psychologue et une assistante sociale.
Substitution : Pour la méthadone uniquement sur rendez-vous le lundi de 8h30 à 12h30.
COVID -19 : Contact d'octobre 2021 : Port du masque obligatoire et désinfection des mains

Voir la fiche détaillée

CSAPA PUGET CORDERIE

2, boulevard Notre-Dame
13006 MARSEILLE

Tél : 04 91 54 70 70
Site web : www.ch-edouard-toulouse.fr/spip.php?article104
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 17h
Substitution : Unité méthadone du lundi au vendredi de 9h à 11h, sauf jeudi de 12h à 13h

Voir la fiche détaillée

CSAPA LA CIOTAT

Avenue de la Paix
13600 LA CIOTAT

Tél : 04 42 71 61 72
Secrétariat : lundi (fermé) , mardi de 9h à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 8h à 12h et de 13h-19h, jeudi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, samedi de 9h à 12h
Accueil du public : lundi (fermé) , mardi de 9h à 13h et de 14h à 18h, mercredi de 8h à 12h et de 13h-19h, jeudi et vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, samedi de 9h à 12h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service