VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE CANNABIS

Par Hola Postée le 23/09/2020 02:18

Bonjour, j'ai commencer le cannabis à l'âge de 13 ans et j'ai tout de suite fumer énormément. J'ai 21 ans aujourd'hui , j'ai eu accès assez tôt à du cannabis gratuit et donc je n'avais pas de limite de consommation. Je fumais parfois 10gramme en 1 nuit, et en général entre 15 et 20 joints par jour je passais mes journées à fumer et à penser à quand je pourrais fumer. J'ai vécu l'année dernière un gros traumatisme et depuis je fais beaucoup de crise d'angoisse ou crise de tremblement avant de sortir de chez moi. Je vis aussi une sorte de dépersonnalisation je fais des choses sans m'en rappeler ou sans comprendre pourquoi je les fait comme si j'étais à l'extérieur de ma vie. Je pense que le cannabis aggrave les conséquences de ce traumatisme et que je pourrais retrouver ma sérénité si j'arrêtais.J'essaye donc d'arrêter pour la 5ème fois sans succès... cependant tout est pire qu'avant je n'ai pas dormi (du tout même pas 1h) depuis 3 jours , je transpire énormément, je tremble , j'ai de grosses douleur dans la poitrine. J'ai vu mon médecin pour autre chose il était choqué de mon rythme cardiaque il m'a demandé si j'étais arrivé en courant mais je suis juste très angoissée Quelqu'un aurait des solutions à me donner ? Des petits tips pour arrêter , calmer le stress etc. Je souhaite arrêter pour diminuer mon stress mais il a augmenter de 1000% alors je ne sais pas quoi faire. Et pensez vous que l'on puisse passer de 20 joints par jour à 0 ou il faut le faire petit à petit ? Car j'ai essayer toute les méthodes mais je replonge toujours.

Mise en ligne le 24/09/2020

Bonjour,

Comme vous semblez en faire l'expérience, l'arrêt du cannabis peut mettre à rude épreuve en provoquant diverses manifestations telles que celles que vous décrivez : angoisses, transpiration excessive, tremblements, troubles du sommeil... La durée et l'intensité de ces symptômes est très variable d'un individu à l'autre et, pour certains, ces difficultés peuvent être invalidantes au point de compromettre l'arrêt.

Le fait que vous fumiez beaucoup et depuis plusieurs années mais également que vous soyez apparemment fragilisée psychologiquement sont des facteurs pouvant rendre le sevrage d'autant plus difficile à vivre. La question qui se pose dans cette situation n'est peut-être pas d'arrêter net ou progressivement mais de se faire accompagner dans le projet d'arrêt. C'est ce à quoi nous vous encourageons vivement.

Nous vous rejoignons complètement dans l'idée que les effets du cannabis pourraient contribuer à vous fragiliser davantage, favoriser les crises d'angoisse dont vous nous faites part. Vous mentionnez un traumatisme subit il y a un an et c'est à ce titre également qu'il nous paraîtrait des plus judicieux que vous envisagiez de vous faire aider.

S'il ne vous est pas possible de vous confier de l'ensemble de ces difficultés à votre médecin traitant, sachez que vous pourriez vous rapprocher d'une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) et bénéficier d'une prise en charge spécifique. Les CJC accompagnent les jeunes jusqu'à 25 ans de manière individuelle, confidentielle et gratuite. Vous trouverez ci-dessous un lien vers un article de notre site qui présente ces dispositifs et vous permettra, si vous le souhaitez, de trouver la CJC la plus proche de chez vous.

Notre service reste à votre entière disposition si vous avez envie ou besoin de revenir vers nous, peut-être pour échanger directement et plus précisément sur les difficultés auxquelles vous vous confrontez. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit. N'hésitez surtout pas à nous recontacter !

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de vos démarches.

Bien à vous.

En savoir plus :

- "Les CJC"