VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

STOP CANNABIS DEPUIS 40 JOURS

Par Marialo Postée le 11/11/2022 15:03

> Bonjour, Je suis dans un centre de soins (cure) pour traiter ma bipolarité et ma dépendance au cannabis. Je commence à ressentir le manque. J'essaye de ne pas y penser mais cela est assez compliqué. Je sais que boire beaucoup d'eau et faire de la marche est un bon essor. Mais malgré tout, cela reste difficile. J'ai envie de manger plus que de raison, comme beaucoup de toxicomanes, je pense, j'ai envie de combler un vide mais grossir ne m'arrangerait pas. J'ai déjà des kilos à perdre. Voila, j'avais besoin d'écrire ce que je ressens. Auriez- vous des conseils à me transmettre? Merci de me lire. Merci d'avance pour votre réponse. Maria.

Mise en ligne le 15/11/2022

Bonjour,

Nous comprenons votre besoin d'écrire dans cette période difficile que vous traversez, vous avez raison de ne pas rester seule face à cela et de chercher toute forme d'aide.

Chez de nombreux consommateurs réguliers de cannabis, l'arrêt ou une forte diminution peuvent entrainer un phénomène nommé "syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peuvent se manifester sur une durée d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Les effets indésirables sont généralement des troubles du sommeil, de l'humeur et de l'appétit. Il n'existe pas de traitement particulier pouvant se prendre durant cette phase. Pour davantage d'informations sur ces symptômes, nous vous transmettons en bas de réponse un lien vers notre fiche-produit sur le cannabis. Vous trouverez ces informations développées au chapitre "dépendance".

En général, l'organisme se rééquilibre durant cette période sans l'apport du THC, les troubles ressentis bien que désagréables sont très courants et ne présentent pas de risques particuliers. Toutefois, les addictions sont des problématiques compliquées et le "manque" ressenti peut aussi correspondre à d'autres choses. En effet, l'usage du cannabis a souvent une fonction pour le consommateur, par exemple une recherche d'apaisement, de se poser face des pensées ressenties comme trop envahissantes....

L'arrêt de consommation laisse en effet souvent un sentiment de "vide" et une nécessité que les émotions soient gérées « autrement », sans le produit. Dans cette étape, il est important de solliciter de l'aide auprès des professionnels qui peuvent vous accompagner, notamment dans le cadre de la cure où vous êtes actuellement : peut-être pouvez-vous participer à des ateliers organisés au sein de ce centre pour vous apaiser davantage; ou pour vous dépenser davantage par le biais d'une activité physique proposée ; il est possible parfois de participer à des groupes de parole pouvant constituer aussi un réél appui en évitant de se sentir trop seule dans la démarche.

A ce titre , vous avez aussi la possibilité de participer à nos forums en créant vous-mêmes par exemple un fil de discussion. Cela vous permettrait de pouvoir continuer à écrire ce que vous ressentez tout en le partageant avec d'autres personnes. Nous vous joignons le lien vers nos forums en fin de message.

Si vous avez besoin de soutien après votre démarche de soin actuelle, nous vous transmettons les coordonnées d'un service d'aide en Belgique qui pourra vous orienter localement si vous le souhaitez.

Avec tous nos encouragements pour vos démarches.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Service d'aide à distance Belgique Infor Drogues

Autres liens :

- Après le sevrage