VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SYMPTOMES SEVRAGE CANNABIS

Par Profil supprimé Postée le 05/02/2017 07:24

Bonjour,

J'ai 31 ans,je fume du cannabis de maniere quotidienne depuis environ 3 ans,a raison de 5/6 joints par jour pendant 2 ans environ mais je suis redescendue a 2/jour depuis 1 an. J'ai arreter la cannabis tout recemment depuis 5 jours et depuis 3 jours environ j'ai tres mal a la tete,pas comme une migraine mais plutot comme une cephalée de tension d'origine nerveuse avec des douleurs dans le dos,les epaules,de plus je dors enormement je me couche a 21h30,levée a 6h et apres le travail (a 14h) je fait une sieste jusqu'a 18h je suis epuisée pire que quand je fumais le joint. Je n'ai pas specialement envie de fumer mais j'aimerais savoir si ces symptomes sont normaux et combien de temps en moyenne cela dure?

J'ai arreter la cigarette depuis 1 mois sans aucune difficultée et sans symptome particulier (Sans aide)

Merci de vos retours.

Yaya

Mise en ligne le 07/02/2017

Bonjour,

Vous consommez du cannabis de manière quotidienne depuis environ 3 ans. Après une diminution du produit pendant un an, vous êtes en sevrage depuis 5 jours. Depuis 3 jours, vous souffrez de divers symptômes : céphalée, douleurs dans le dos, fatigue intense et besoin de dormir. Vous vous demandez si ces symptômes sont normaux et combien de temps en moyenne ils durent.

L'arrêt de la consommation chez les usagers réguliers peut entrainer différents symptômes sur une période allant de 1 à 4 semaines (sentiment de mal-être, de stress, agitation, hyperactivité, irritabilité voire agressivité, sueurs froides, transpiration excessive, migraines, nausées, difficultés de concentration, tremblements, troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, réveils nocturnes, cauchemars, rêves intenses), fatigue, baisse de l'appétit qui peut conduire à une perte de poids.

Les symptômes que vous ressentez ne paraissent donc pas inquiétants et sont la résultante du manque liée à la dépendance au cannabis. Même si la dépendance est principalement d'ordre psychologique, il n'est pas anormal de ressentir des symptômes physiques lors du sevrage. Ces derniers sont, pour la plupart, dus à un état anxieux manifeste.

Ces symptômes et leur intensité sont variables d'une personne à l'autre, mais plus la personne avait un usage régulier, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre. Cela dépend également des raisons qui vous ont amenées à consommer du cannabis durant ces 3 années.

En effet, la consommation de cannabis peut masquer parfois des fragilités personnelles, une difficulté à gérer ses émotions, surtout les négatives. Le cannabis aide alors à se détendre, à s'évader, et/ou à se mettre dans une bulle protectrice afin de ne plus penser à ce qui peut être douloureux ou difficile à vivre.

Dans ce cas, une aide extérieure peut être nécessaire pour parvenir à comprendre les fondements de la dépendance et ainsi à arrêter le produit.

Sachez qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie) pouvant vous soutenir, si besoin, dans votre démarche. Ce sont des structures spécialisées dans la prise en charge des dépendances et qui sont gérées par une équipe pluridisciplinaires (médecins, psychiatres, psychologues, travailleurs sociaux, …). Vous trouverez leurs coordonnées via la rubrique « adresses utiles » de notre site internet.

Si vous souhaitez avoir un soutien ponctuel, sachez que nous sommes joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, soit par chat via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à 2h.

Bien cordialement.