Vos questions / nos réponses

Ça me rends malade d'arrêter.

Par Profil supprimé Postée le 06/11/2019 15:40

> Bonjour, j'ai 22 ans et je suis consommatrice de cannabis quotidiennement depuis un peu plus de 2 ans.
> Au début je me sentais libre et petit à petit je me suis construite une personnalité et une identité autour de cette substance. Pendant des mois et des mois j'étais persuadée que je n'en était pas dépendante puis au fur et à mesure des années je me suis rendue compte que j'étais devenu l'esclave de ce produit.
> Il m'en fallait toujours un peu plus pour un peu plus de sensations car au bout d'un moment ça en devient une habitude et les effets sont bien différents des premières fois lorsqu'on commence à fumer. Donc après m'être rendue compte que j'étais devenue paranoïaque et méfiante je me suis en quelque sorte réveillée et me suis dis qu'il fallait que j'arrête sachant que je fumais une dizaine de joints sur une courte période (les 5 dernières heures de la journée pour pouvoir manger et dormir)
> Aujourd'hui ça fait 3 jours que j'ai nettement diminué ma consommation (passant de 10 par soirs, à 1 seul). En revanche le premier soir j'ai passé ma nuit la tête dans la cuvette des toilettes, et il m'est impossible d'avaler quoi que ce soit depuis. Les 2 nuits ont été horribles, j'avais froid, j'étais en sueur en même temps et toujours le ventre en vrac, mon hypersensibilité a très nettement augmentée que je me met à pleurer la plupart du temps pour rien. Aujourd'hui toujours la même douleur, des frissons, un dégout face à la nourriture, une incapacité à se nourrir, une fatigue psychique, des troubles du sommeil, des crises d'angoisse et une irritabilité qui elle a la limite, pourrait être légitime. Je pense que tout est dans la tête aussi mais.. Ma question serait : combien de temps le supplice va t-il encore durer même si je sais que chaque cas est différent car chaque personne a un parcours différent et au bout de combien de temps l'appétit reviendrait..

Mise en ligne le 13/11/2019

Bonjour,

Les symptômes que vous nous décrivez sont vraisemblablement liés à vos efforts de diminution de vos consommations, au grand écart que vous avez amorcé en passant de dix à un joint le soir. Tout le monde n’est pas exposé de la même manière aux manifestations du sevrage, il semble dans votre cas que vous cumuliez les différents désagréments, qui plus est de manière intense apparemment.

Si ces troubles ne sont que strictement liés à la diminution, ils se résoudront spontanément, régresseront progressivement jusqu’à disparaître. Il est en effet difficile de vous dire précisément et assurément le temps

que ces désagréments pourraient encore durer. Cela n’excède en général pas un mois, en s’estompant petit à petit, ce qui est très long quand on vit un « supplice ».

Si vous vous sentez trop éprouvée, que ces symptômes impactent outre mesure votre quotidien ou que cela remette en question votre projet d’arrêt, il ne faut pas que vous hésitiez à vous faire aider. Il existe à Bourges un CSAPA (Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où vous pourriez être accompagnée dans votre démarche. Les consultations y sont individuelles, confidentielles, gratuites et assurées par des équipes pluridisciplinaires (médecins, psy, travailleurs sociaux) spécialement qualifiées. Nous vous joignons leurs coordonnées ci-dessous.

Nous restons par ailleurs disponibles dans le cas où vous souhaiteriez revenir vers nous pour être soutenue pendant cette période difficile. 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.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de votre démarche.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :