Vos questions / nos réponses

Sevrage?

Par Profil supprimé Postée le 16/07/2020 10:55

> Bonjour je suis désormais en sevrage depuis 140j J'ai l'impression que rien n'a vraiment changer je travail j'ai une femme adorable, je me pose tous le temps les mêmes questions en boucle, est ce que aujourd'hui tu va changer ? Arrete de te comparer, regarde tu n'a pas écouter, ta vraiment pas de mémoire,... J' en fais une obsession et rien ne change meme quand j'essaie de m'apaiser de me dire que c'est normal je ne peux pas tous retenir lors d'un dialogue ou des choses apprises et du coup je reste bloquer seulement par moment je n'y pense pas et c'est tres rare et la j'ai conscience j'ai l'impression d'être vraiment différent des gens que seul moi est comme ca, ou alors je vais prendre mal les choses meme avec mes amis ou la famille comme si l'humour ne me convenais plus moi qui est toujours ete un grand déconneur, j'ai aussi énormément de mal a me motiver ne serais ce pour faires les choses du quotidien j'ai l'impression de devenir fou et de ne plus vivre de perdre et gacher chaque seconde...

Mise en ligne le 16/07/2020

Bonjour,

Nous comprenons bien que cette situation est difficile à vivre et qu'elle vous fait souffrir. Nous allons essayer de vous apporter quelques éléments, qui nous l'espérons pourront vous aider.

Tout d'abord, nous tenons à vous encourager dans votre démarche d'arrêt. Vous avez tenu 14 jours, c'est déjà une grande étape. Le sevrage dure en moyenne entre une et quatre semaines (nous supposons que vous parlez de cannabis..) vous avez fait le plus difficile.

Les signes que vous nous décrivez, comme le manque de motivation, les problèmes de mémoire, de concentration, un sentiment de mal-être, font partie des symptômes habituels liés au sevrage. Ils peuvent être très désagréables à vivre et être un vrai frein à l'arrêt des consommations. Cependant ils diminuent progressivement au fil des jours.

Il existe une application d'aide à l'arrêt du cannabis avec des conseils personnalisés, cela pourrait peut-être vous motiver de voir quels sont les bénéfices de l'arrêt de vos consommations. Nous vous joignons un lien en fin de réponse vers l'application.

Il est important pendant cette période d'être à l'écoute de vous même et d'accepter de ne pas être au meilleur de votre forme. En effet la culpabilité et la dévalorisation de soi ne font qu'alimenter le mal-être déjà présent.

Il n'est parfois pas évident d'arrêter seul et il est possible d'avoir une aide extérieure. Il existe des structures spécialisées en addictologie, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des lieux d'accueil et d'écoute pour les personnes en difficultés avec les substances. Les professionnels qui y travaillent (médecins addictologues, psychologues, travailleurs sociaux) proposent un accompagnement adapté à chacun. Nous vous joignons des adresses de structures dans votre département ci-dessous.

Enfin, vous pouvez aussi nous recontacter afin d'échanger avec un de nos écoutants pour faire un point. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) et par Chat de 14h à minuit.

Bien à vous.

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

---

CSAPA : site de Coulommiers

28 avenue Victor Hugo
Site Abel Leblanc
77527 COULOMMIERS

Tél : 01 64 65 73 37
Site web : www.ch-coulommiers.fr
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 16h sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous : jeunes entre 12 à 25 ans (autorisation parentale pour les mineurs non accompagnés)
Substitution : Observance et délivrance de traitement de substitution à la méthadone pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

CSAPA site de Dammarie les lys

287 rue Marc Séguin
77190 DAMMARIE LES LYS

Tél : 01 64 52 28 17
Site web : urlr.me/Yd4fTa
Secrétariat : Lundi de 9h à 18h30 - Mardi de 9h à 19h - Mercredi et Vendredi de 9h à 16h et le jeudi de 9h à

17h30
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi

Voir la fiche détaillée

CSAPA - Site Hevea

6-8, rue Saint-Fiacre
Centre Hospitalier de Meaux
77108 MEAUX

Tél : 01 64 35 35 82
Site web : www.ch-meaux.fr
Accueil du public : Lundi-mercredi-jeudi-vendredi : 9h-12h30 et de 14h-16h30 - Mardi : 10h30-12h30 et de 16h-20h
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes jusqu'à 25 ans et consultations parents, sur rendez-vous
Substitution : Délivrance de traitement de substitution aux opiacés aux heures d'ouvertures du Csapa. Consultation de tabacologie au sein de l'hôpital.

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France 77- Hôpital de Montereau

5 rue Victor Hugo
77130 MONTEREAU FAULT YONNE

Tél : 01 64 32 12 15
Site web : www.addictions-france.org/etablissements/csapa-de-montereau/
Secrétariat : Mardi de 10h30 à 18h - Jeudi et vendredi de 9h30 à 17h00 (fermé les lundi et mercredi)
Accueil du public : Consultation sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Application stop-cannabis