

Vos questions / nos réponses

# Sevrage?

Par [Aurel1](#) Postée le 16/07/2020 12:55

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 faises 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**

---

### **[Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie](#)**

28 avenue Victor Hugo  
Annexe de l'hôpital Abel Leblanc  
**77527 COULOMMIERS**

**Tél :** 01 64 65 73 37

**Site web :** [www.ch-coulommiers.fr](http://www.ch-coulommiers.fr)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h à 16h.

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 16h sur rendez-vous.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Du lundi au vendredi de 9h à 16h sur rendez-vous, de préférence le mercredi.

**Substitution :** Délivrance de traitement de substitution à la méthadone

**COVID -19 :** Permanence téléphonique du lundi au vendredi: 9h15-16h (accueil, orientation). Suivis individuels par téléphone pour les patients déjà connus.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA ANPAA 77-site de Dammarie les lys](#)**

287, rue Marc Séguin  
**77190 DAMMARIE LES LYS**

**Tél :** 01 64 52 28 17

**Secrétariat :** Lundi :9h30 à 18h30. Mardi :9h à 18h30. 1 mercredi sur 2: 9h à 12h. Jeudi :9h à 17h .  
Vendredi: 9h30 à 16h. Il est possible de laisser un message sur le répondeur et la personne sera rappelée

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Centre de soins en addictologie- 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](http://www.ch-meaux.fr)

**Accueil du public :** Lundi: 9h-12h30 et 14h-16h30. Mardi: 10h30-12h30 et 16h-20h. Mercredi, Jeudi et Vendredi: 9h-12h30 et 14h-16h30.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations jeunes et consultations parents, sur rendez-vous  
**COVID -19 :** Permanence téléphonique assurée. Suivis individuels en téléconsultations . Possibilité d'un accueil en présentiel après évaluation au téléphone (urgence, traitements...)

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Centre Le Carrousel**

7, place Praslin  
**77000 MELUN**

**Tél :** 01 64 71 64 68

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h à 17h. Fermeture le jeudi matin, reprise des consultations à partir de 12h30.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Du lundi au vendredi sur rendez vous. Mail de contact: [cjc@ch-melun.fr](mailto:cjc@ch-melun.fr)

**Substitution :** Délivrance de traitement de substitution pour les usagers suivis

**COVID -19 :** Permanence téléphonique assurée. Suivis en téléconsultations des patients déjà connus (téléphone, visio). Substitution: relais en pharmacie ou accueil en présentiel au cas par cas, en cas d'urgence uniquement. Nouveaux patients: rappeler fin mai

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA ANPAA 77- site de Montereau**

5 rue Victor Hugo  
**77130 MONTEREAU FAULT YONNE**

**Tél :** 01 64 32 12 15

**Secrétariat :** Mardi: 15h-20h. Mercredi: 8h30 à 12h30. Jeudi: 9h00-12h. Vendredi: 11h30-16h

**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous, durant les horaires indiqués.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Application stop-cannabis](#)