VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

AIDE SEVRAGE

Par Minie25 Postée le 03/09/2020 20:54

Bonjour, je suis une jeune femme de 25 ans. Je fume depuis bientôt 5 ans. A l'heure où je vous écrit je ne vais pas bien du tout. Voilà j'ai pas l'habitude de raconter ma vie, mais là j'en respond le besoins. J'ai commencé à fumer des cigarettes au lycée. J'ai commencé le canabis en même temps mais c'était occasionnel avec les amis. Un ou 2 le week-end et c'est tout. Puis, j'ai acheter mon premier bout puis un deuxième et c'est devenu l'enfer. Je fume à la base pour m'aider à surmonter mon SPT, suite à une agression dans mon enfance. Sauf que depuis 2018, je suis cloîtrée chez moi car la personne qui m'a agresser ma fait des menaces de mort. Depuis je ne sort plus. J'ai perdu mon travail pour sa. J'ai peur tous les jours. Je me suis donc mise à acheter tous les mois 50€ de cannabis. Au mois de juillet de cette année, il y a 2 mois, je n'en avais plus. Je n'en trouvais plus. J'ai vécu la pire semaine de ma vie. Je ne dormais plus, je ne mangeais plus. Je n'avais plus goût à rien. J'ai perdu 5kg cette semaine la. Je ne tenais plus debout. J'avais des crises très fortes et constante au ventre. Je ne pouvais rien avaler à part des compotes et encore , quand sa voulais passer. Je transpirais a chaque mouvement. Je tremblais beaucoup. Chaud-froid. Je pleurais toute la journée. J'avais les idées noires. Je déprimais réellement. Mon copain a même du appeler le médecin en fin de semaine à 2h du matin mais j'avais tellement honte que je lui ai juste dit mes symptômes (mal au ventre, ne mange plus) . Je vomissais tous les jours alors que je ne mangeais pas. Le mal de tète infernal qui ne s'en va pas même avec des cachets. Je faisais des crises d'angoisses très forte à chaque fois que j'étais seule. Mon copain travail. Donc j'étais souvent seule. Chez moi à rien faire. La tv étais en boucle mais rien ne m'intéressait. Je n'avais goût à rien. Même avec mon copain pour les moment intimes, je n'avais plus envie. Au bout d'une semaine j'ai réussit à trouver. J'ai retrouver la joie de vivre ! Tous les symptômes avaient disparus. Je refume donc depuis mi juillet. Il y a 5 jours, je suis retomber en panne. Rebelotte. Vomissement le premier jour, après je n'en avais plus. avec un mal de ventre terrible. Je n'ai rien manger pendant 2 jours. Je transpirais énormément. Mais c'est tout !! Parce que je n'étais pas seul. Ma sœur est venu habiter chez nous. Je ne suis pas seule la journée. Donc je m'occupe avec elle. On joue au jeux de cartes etc. Sa n'allais pas. Mais sa allais mieux que la première fois en juillet. Bon sa n'a durer que 3 jours au total. Car j'en ai récupérer hier. J'ai fumer mon premier hier soir. Tous les symptômes on disparut en 1 seule joint. J'ai passer une bonne nuit. Ce matin je me réveil. Je fume mon pet comme d'habitude. Et la, crise d'angoisse. Je la sens, cette boule au ventre arriver. Pourtant ma sœur étais à côté de moi. Je n'étais pas seule. Mais je me suis rendu compte que cette crise est apparut juste après avoir la pensée : ma sœur va reprendre les études le 14 septembre, mon copain travail toujours, je serais donc seule la journée. Sauf que j'en ai la du cannabis. Je fume actuellement. Mais rien que de penser au fait que je vais êtres seule la journée, sa m'angoisse. Il est 21h. Et j'ai toujours cette boule au ventre depuis ce matin. Je n'arrive pas en m'en débarrasser. J'ai aussi la pensée que ma sœur va repartir entre février et juin car elle part travailler l'été dans une autre région. Je serais donc toute seule a nouveau comme cet été. J'en ai marre d'être dans cet état là. D'avoir quelque chose qui me contrôle. D'être seule face à sa. Car les proches pour eux c'est psychologique il faut que j'appuie sur le bouton stop et que je me mette un coup de pied au cul. Le problème c'est que j'ai envie de m'en sortir. Je veux retravailler. Je veux retrouver ma vie sociale. Car bien évidement je n'en ai plus. Je veux avoir des amies. Car je n'ai plus d'amis en dehors de ma meilleur amie qui me soutient. Elle a aussi tout arrêter depuis 2 mois. Sauf qu'elle n'a pas eu tout mes symptômes à moi. Je veux me sortir de cet enfer. Le cannabis contrôle la vie. Je n'en peux plus d'être mal à chaque fois que je n'en ai plus. Je voudrais une bonne fois pour toute, arrêter. Sauf que j'ai peur. J'ai peur d'être mal justement car j'ai déjà vécu sa 2 fois en si peu de temps. Les maux de tête, le mal de ventre qui ne part jamais, les vomissements, la diarrhée, les sueurs nocturnes les bougez de chaleurs, les insomnies, tout en fait. Je ne veux pas revivre sa. J'ai penser au suicide la première semaine ou j'étais mal. En juillet. Je ne veux pas revivre ce que j'ai vécue. Mais je veux arrêter. C'est dingue. Merci de votre aide.

Mise en ligne le 07/09/2020

Bonjour,

Nous entendons tout à fait votre détresse et comprenons bien à quel point l'intensité des symptômes que vous décrivez peut-être épuisante au quotidien.

Vous avez bien fait de nous écrire. La situation que vous vivez actuellement est préoccupante et il semble essentiel que vous puissiez ne pas rester seule avec cette charge psychologique.

Il peut-être normal de ressentir de la honte, mais ce que vous vivez et ressentez mérite d'être entendu. Vous avez trouvé un moyen de vivre de manière plus apaisée, un temps, à l'aide du cannabis, et vous n'avez pas à culpabiliser pour ça.

L'angoisse que vous ressentez semble être liée à la fois au manque de cannabis, et intensifiée par le retour des symptômes post traumatiques qui ressurgissent lorsque vous êtes privée de cannabis.

Nous ne savons pas si vous avez été suivie suite à cette agression mais sachez qu'il existe des thérapies spécialisées dans la prise en charge des troubles post traumatiques (EMDR, TCC, psycho-trauma..).

Aussi, sachez que si vous êtes toujours menacée aujourd'hui, il est important de faire part de la situation à la police.

Celà dit, faire un sevrage du cannabis reste possible mais il nous semble cependant qu'il serait plus adapté, dans votre situation, de pouvoir être accompagnée au parallèle pour votre syndrôme post traumatique.

En effet, le risque serait que le sevrage du cannabis vous entraine dans un état de mal-être encore plus important que celui que vous vivez actuellement.

Pour information, un sevrage du cannabis dure entre 1 et 4 semaines.

Il est caractérisé par les symptômes que vous avez mentionnés (angoisse, sueurs, tremblements, tremblements, troubles du sommeil, perte d'appétit..).

L'intensité de ces symptômes varient d'une personne à l'autre. Généralement, ces effets diminuent progressivement après les 5 premiers jours.

Pour vous aider, à la fois à faire ce sevrage et concernant votre anxiété liée au stress post traumtique, il existe des lieux de soins gratuits et confidentiels.

Dans ces centres de soin, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA), vous pouvez consutler différents professionnels (addictologue, psychiatre, infirmer, psychologue..) afin d'être accompagnée pas à pas dans votre démarche.

Vous pouvez tout à fait leur demander s'il est possible de commencer par des entretiens téléphoniques, si la perspective de sortir est trop angoissante pour vous.

Si vous souhaitez en trouver un à proximité de votre lieu de résidence, vous pouvez faire votre recherche dans notre rubrique "adresse utile".

Vous pouvez aussi faire appel à un thérapeute libéral, certains étant spécialisés dans le traitement du stress post traumatique.

Enfin, vous pouvez nous appeler pour être orientée directement par rapport à votre lieu de résidence. Nous sommes joignables tous les jours au 0 800 23 13 13 de 08h à 02h, et sur le tcaht de 08h à 00h.

Bon courage à vous,

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service