VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

IMPOSSIBLE DE DORMIR APRÈS ARRÊT DU CANNABIS

Par Bariko_13100 Postée le 26/12/2020 14:46

> Bonjour, j'ai 16ans je suis tombée dans la weed et le shit depuis mes 13ans, depuis 1 ou 2 semaine j'ai arrêté je commence a recentire les bienfaits surtout les reve qui me semble plus réaliste et j'arrive a m'en souvenir , seulement depuis que j'ai arrêté je n'arrive plus a dormir je me couche a 6-7h du matin et je gâche la moitié voir toute la journée a dormis c'est asser frustrant c'est pour ça que je vous demande un ou plusieurs conseils Je tien a précisé aussi que j'ai arrêter pas par volonté mais parceque pour le moment je n'ai plus l'argent et je sais que des que je vais en avoir je vais aller en chercher et je me dit aussi que les personnes avec qui je traîne ne vont pas m'aider J'ai envie d'arrêter une bonne fois pour toute mais comment contrôler mon envie d'aller en acheter ou en consommer

---

Mise en ligne le 29/12/2020

Bonjour

Vous nous interrogez sur les moyens de parvenir à ne plus être tentée de consommer ou de racheter du cannabis. Vous nous précisez avoir cessé votre consommation depuis plus d'une semaine non par volonté mais par manque de moyen financier.

Dans cette étape, vous avez pu observer une amélioration sur la qualité de vos rêves, néanmoins vous éprouvez depuis des difficultés d'endormissement. Il est très courant que le sevrage au cannabis génère des difficultés d'endormissement, des transpirations nocturnes et d'autres symptômes encore plus ou moins désagréables pouvant différer d'un individu à un autre. Sachez que ces désagréments diminuent au fil des jours pour disparaitre complètement après quelques semaines. Il est vrai que cela peut paraître difficile mais ça ne perdure pas dans le temps.

Pour plus d'informations, nous vous transmettons un lien en bas de page vers une fiche synthétique sur le cannabis.

En tout cas, nous tenons à saluer vos efforts de sevrage car vous consommez déjà depuis 3 ans malgré votre jeune âge et c'est courageux de votre part.

De plus, vos efforts vous permettent d'observer des bienfaits sur votre qualité de vie, ce qui n'est vraiment pas négligeable et plutôt encourageant.

Cependant, vous nous dîtes très honnêtement que vous comptez reprendre la consommation dès que l'occasion vous le permettra.

Vous témoignez de plus de la difficulté de maintenir ce sevrage du fait de vos fréquentations.

En effet, l'entourage peut représenter un frein dans la poursuite de votre sevrage, mais il vous est possible aussi d'en discuter avec vos proches afin de leur signifier votre souhait de ne pas reconsommer. Il serait intéressant de leur exprimer votre besoin de soutien dans cette étape. Il est possible que certains d'entre eux soient sensibles à ce positionnement car il est méritant de formuler ses attentes et besoins pour faire respecter sa décision. Il s'agit-là d'affirmer votre capacité à vous positionner au sein d'un groupe.

Par ailleurs, il serait également souhaitable que vous réfléchissiez aux effets recherchés dans cette consommation.

Quel rôle a le cannabis dans votre vie et que vous permet-il? S'agit-il d'apaiser des émotions difficiles, de fuir une certaine réalité ou de mettre à distance certaines de vos préoccupations?

Tenter de répondre à ces questions, vous donnera l'occasion de mieux cerner votre fonctionnement à l'égard de ce produit et par conséquent vous aidera sans doute, à mieux vous préserver des tentations.

Si vous estimez qu'en parler avec un professionnel peut vous aider dans votre réflexion, il ne faut pas hésiter à consulter.

Sachez qu'il existe des Consultations Jeune Consommateur (CJC), destinées aux jeunes de 12 à 25 ans qui proposent un accueil confidentiel et gratuit. Des travailleurs sociaux, médecin addictologue, psychologue ou infirmier spécialisés dans les addictions peuvent vous apporter une écoute bienveillante et un soutien individualisé en vue de maîtriser, diminuer ou cesser vos consommations.

Il peut également s'agir juste d'échanger avec un de ces professionnels sur la difficulté à maintenir vos efforts d'arrêt et aux difficultés que vous rencontrez autour de cette question.

Vous trouverez en bas de page un lien avec les coordonnées d'une CJC dans votre ville.

Parallèlement, nous vous joignons un "guide d'aide à l'arrêt du cannabis" que vous pourrez télécharger. C'est un outil pratique et aidant qui peut s'avérer utile dans votre situation.

Enfin, si vous souhaitez obtenir des conseils plus précis autour de vos inquiétudes, nos écoutants sont joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) ou par tchat via notre site de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements

Bien à vous

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis