

Vos questions / nos réponses

# Arrêt cannabis et pluriconsumation

Par [Profil supprimé](#) Postée le 09/12/2013 09:54

Bonjour,

Cela fait maintenant 11 ans que je fume en grande quantité du cannabis.

Je souhaite aujourd'hui me sevrer.

Depuis une semaine je n'ai plus acheté aucun produit. Il m'est arrivé de "tirer" sur un joint mais rien de plus.

L'effet secondaire le plus difficile à gérer pour moi est que mes nuits sont très mouvementées. Je transpire abondamment, et je cauchemarde énormément.

J'ai commencé le cannabis la veille de l'enterrement de ma mère lorsque j'avais 17ans. J'étais pourtant contre son usage à l'époque mais submergée par le chagrin, je n'arrivais plus à dormir alors désespérée j'ai tiré sur ce joint qui m'a été à l'époque d'une grande aide.

J'ai pu enfin dormir un peu, comme une masse pendant une nuit sans me souvenir de ce qui m'arrivait.

Malheureusement, ça a été le début d'une longue série de joints.

Mon père est décédé le 29 mars de cette année.

Je l'ai accompagné dans sa fin de vie dû au cancer, les soins palliatifs etc etc puis sa mort.

Je souhaite me détacher de ce style de vie, de cette fuite constante pour oublier ce qui m'a marqué. Je me sens prête à faire face à tout mais l'arrêt me met des bâtons dans les roues.

Cette nuit encore, j'ai cauchemardé rêvant que mon père mourrait dans mes bras d'une crise cardiaque.

Je sais que c'est normal, il faut aussi que j'évacue ce qui m'a quelque part traumatisé mais il est dur de garder le moral lorsque l'on rêve de ce genre de choses.

J'ai beaucoup consommé d'antidépresseurs ainsi que d'anxiolytiques depuis mes 14 ans. Je les ai arrêtés avec difficultés vers mes 20 ans. j'ai aussi suivi différentes thérapies. Psychologue, psychiatre, psychanalyste.

Je pense que je peux aussi dire que je suis une pluriconsommatrice puisqu'il m'arrive très régulièrement de prendre 0,5gr de cocaïne par semaine. Jamais seule mais plutôt en soirée ce qui m'enerve particulièrement...

J'aspire à revenir ou à devenir ce que je suis vraiment, je souhaite vivre enfin sainement. J'ai des projets qui méritent que l'on prenne du temps et que l'on fournisse beaucoup d'énergie afin de les réaliser.

Que l'arrêt du cannabis me fasse transpirer, me rende un peu nauséuse au réveil cela passe, mais le fait d'avoir des nuits très difficiles me perturbe beaucoup. Je ne souhaite pas non plus reprendre des somnifères, ce serait déplacer le problème....

Bref je ne sais pas si ce que je vis est normal, je ne sais pas si je devrais me faire suivre car mon parcours est un peu compliqué...

Je n'ai aucune idée de ce que vous pourrez me répondre ...

Dans tous les cas, je vous remercie du temps que vous aurez pris à lire ce mail.

Bien cordialement,

Marie W

---

### **Mise en ligne le 10/12/2013**

Bonjour,

A la lecture de votre témoignage, il semble effectivement que vous soyez prête à vous passer de ces produits, qui vous ont cependant aidée à supporter les événements douloureux survenus dans votre histoire.

Les désagréments ressentis suite à l'arrêt du cannabis (sueurs, sommeil perturbé, cauchemards) sont normaux, dans la mesure où ce produit est un perturbateur du sommeil. A l'arrêt, il faut donc un peu de temps pour que ce dernier se remette à fonctionner correctement.

Au vu de votre parcours, il pourrait effectivement être intéressant que vous soyez soutenue psychologiquement dans votre démarche ; mais cela n'est en rien obligatoire et chacun peut faire selon son envie, son besoin. Un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) pourrait vous accompagner dans cette démarche, n'hésitez pas à en contacter un proche de chez vous. Nous vous indiquons pour ce faire, quelques adresses à Paris.

Espérant que ces projets de vie qui vous tiennent à coeur se concrétiseront, nous vous encourageons à prendre soin de vous et à envisager les différentes possibilités d'aide qui s'offrent à vous.

Pour d'autres informations, ou pour en parler de vive voix, vous pouvez nous contacter au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---

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

---

## [Hôpital Fernand-Widal : Espace Murger - CSAPA](#)

200 rue du Faubourg Saint Denis  
Service du Professeur Bellivier-porte 2  
**75475 PARIS**

**Tél :** 01 40 05 42 14

**Site web :** [hopital-lariboisiere.aphp.fr/csapa-espace-murger-fernand-wid](http://hopital-lariboisiere.aphp.fr/csapa-espace-murger-fernand-wid)

**Accueil du public :** Du lundi au vendredi de 9h15 à 12h30 et de 14h à 16h30. Le jeudi de 9h15 à 12h30.

**Substitution :** Suivi et délivrance sur place de traitement de substitution aux opiacés, pour les patients suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)

## [Association Addictions France -CSAPA de Paris \(12eme\) Nation](#)

61 boulevard de Picpus  
**75012 PARIS**

**Tél :** 01 53 44 01 40

**Site web :** [//addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-12eme/](http://addictions-france.org/etablissements/csapa-de-paris-12eme/)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous : lundi - jeudi de 9h-13h et de 14h-18h- mardi jusqu'à 19h - mercredi jusqu'à 16h30 et vendredi de 9h-13h et de 14h-16h

[Voir la fiche détaillée](#)

## [CSAPA Confluences](#)

4-6 rue de la Fontaine-à-Mulard  
**75013 PARIS**

**Tél :** 01 43 13 14 30

**Site web :** [www.groupe-sos.org/structure/csapa-sos-75-site-confluences/](http://www.groupe-sos.org/structure/csapa-sos-75-site-confluences/)

**Accueil du public :** Du lundi au jeudi de: 9h à 20h et Vendredi de : 9h à 17h00

**Substitution :** Délivrance de traitement de substitution aux horaires d'ouvertures (réservés aux usagers suivis au centre en fonction du protocole convenu avec le médecin).

**Autre :** Entrée au n°6 pour le service accueil et le service hébergement.

[Voir la fiche détaillée](#)

## [Centre Hospitaliser Saint Anne Csapa Moreau de Tours](#)

2 rue d'Alésia  
GHU Paris Psychiatrie & Neurosciences  
**75014 PARIS**

**Tél :** 01 45 65 81 50

**Site web :** [/urlr.me/Jgx89k](http://urlr.me/Jgx89k)

**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous de 8h30 à 17h30

**Substitution :** Initiation, suivi, prescription et délivrance de traitement de substitution le matin : patients

suivis au centre et sur rendez-vous.

**Centre :** À destination des familles et de l'entourage dont le proche vit avec un trouble addictif : Programme BREF (Programme de psychoéducation Addictions), dont le proche vit avec un trouble addictif. Informations par mail: [bref.addictologie-mdt@ghu-paris.fr](mailto:bref.addictologie-mdt@ghu-paris.fr)

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Centre Ambulatoire d'Addictologie : Hôpital Européen Georges Pompidou**

20 rue Leblanc  
Hôpital Européen Georges Pompidou (HEGP)  
**75015 PARIS**

**Tél :** 01 56 09 24 88

**Site web :** [//hopital-georgespompidou.aphp.fr/addictologie](http://hopital-georgespompidou.aphp.fr/addictologie)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30.

**Accueil du public :** Consultations sur rendez-vous pour les usager(è)s déjà suivis au centre et pour les résidents du 15eme arrondissement de Paris, uniquement.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Jeunes consommateurs entre 12 et 25 ans, avec ou sans entourage.

**Substitution :** Initiation, suivi, prescription de traitement de substitution aux opiacés : délivrance pour les patients suivis tous les matins.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **Association Addictions France- Csapa de Paris 18 eme- Vauvenargues**

37 rue Vauvenargues  
**75018 PARIS**

**Tél :** 01 58 60 30 60

**Site web :** [//addictions-france.org/etablisements/csapa-de-paris-18eme/](http://addictions-france.org/etablisements/csapa-de-paris-18eme/)

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous :du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 - Vendredi de 8h30 à 15h30.

**Autre :** Consultations jeunes, avec ou sans entourage.

[Voir la fiche détaillée](#)

## **CSAPA Aurore 75-Site Ménilmontant**

7 rue du Sénégal  
**75020 PARIS**

**Tél :** 01 43 66 20 22

**Site web :** [www.aurore.asso.fr](http://www.aurore.asso.fr)

**Accueil du public :** Consultation sur rendez-vous : Lundi de 14h à 17h - Mardi, mercredi et jeudi de 10h à 17h et vendredi de 9h à 16h.

[Voir la fiche détaillée](#)