



SEVRAGE

SEVRAGE¹

Les symptômes de sevrage apparaissent lorsqu'une personne arrête ou diminue sa consommation de substances après en avoir consommé quotidiennement pendant une longue période ou après une consommation de doses élevées. L'arrêt soudain de la consommation de substances (ex. : opioïdes) peut entraîner des symptômes de sevrage.

Un sevrage d'alcool non supervisé médicalement peut être très dangereux et peut même entraîner la mort.

SYMPTÔMES

Mal de tête

Anxiété, nervosité ou agitation

(transpiration, augmentation du rythme cardiaque)

Irritabilité

Nausées ou vomissements

Envies intenses de consommer

Problèmes de sommeil

*Fatigue, plus grand besoin de dormir,
sentiment de manque d'énergie*

La gravité et la durée du sevrage dépendent de la substance consommée, de la quantité de substances consommée et de la durée de consommation abusive.

RESSOURCES

Si vous ressentez ces symptômes après avoir diminué ou arrêté votre consommation, contactez un professionnel de la santé – votre médecin ou infirmier au centre de santé.

CONSEILS POUR RÉDUIRE LES SYMPTÔMES DE SEVRAGE

Prenez un bain chaud.

Écrivez vos émotions, vos forces et vos faiblesses quotidiennement dans un journal.

Faites une offrande de tabac.

Écoutez de la musique relaxante.

Buvez beaucoup d'eau.

Respirez lentement et profondément.

Pratiquez un sport.

Allez à l'extérieur.

Faites de la méditation ou du yoga.

Prenez de bonnes respirations et rappelez-vous que c'est vous qui contrôlez vos pensées.

¹ <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/usage-problematique-substances.html>



RECHUTE²

Malgré vos efforts, vous avez recommencé à consommer des substances. Vous le vivez comme un échec et vous vous sentez coupable?

Sachez que la rechute n'est pas une défaite, elle fait partie du rétablissement.

- Vous devez considérer cette rechute comme une étape et non comme un échec définitif.
- Elle vous montre qu'il est moins facile de rester abstinent que vous ne le pensiez.
- Le fait que vous ayez réussi à ne pas consommer pendant un certain temps prouve que vous êtes capable d'arrêter.
- Il est important de reprendre rapidement le contrôle sur votre consommation.
- Plus tôt vous réagissez, moins les substances reprendront de place dans votre vie, et plus il vous sera facile d'arrêter. Les lignes d'écoute peuvent vous apporter un soutien pour faire face à ce défi.
- De plus, il est important que vous preniez conscience que la situation actuelle vous met à risque. L'isolement volontaire et les publicités incitatives sur les réseaux sociaux ont des effets négatifs sur votre désir d'arrêter votre consommation.
- En vous occupant avec des activités que vous appréciez, en discutant à distance avec vos proches et en évitant de regarder les réseaux sociaux sur une longue période, vous faites un travail visant à rendre moins facile la reprise de votre consommation.

Rappelez-vous que votre rechute n'est pas une preuve que vous n'êtes pas capable d'arrêter, mais bien une occasion d'en sortir encore plus fort.

Avec le temps, votre besoin de prendre des drogues diminuera, et ce risque, bien que toujours présent, sera moins important.

Si vous recommencez à consommer des opioïdes, faites attention à l'overdose

Après une période d'abstinence, le risque de faire une overdose est plus important lorsqu'on prend des opioïdes puisque la tolérance a diminué. Il est conseillé de limiter les quantités lors de la reprise, de vous équiper si possible d'une trousse à base de naloxone et d'appeler les secours dès les premiers symptômes d'overdose. Il est important de ne pas consommer seul. Avec la situation actuelle, il est conseillé de consommer en respectant la distance de 2 mètres recommandée ou en étant en contact avec quelqu'un via une application comme Facetime ou Skype pour que cette personne puisse appeler les secours en cas d'overdose.

RESSOURCES

Des vidéos offertes sur le site du gouvernement du Canada expliquent comment administrer la naloxone (en vaporisateur nasal ou par injection).

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/consommation-problematique-medicaments-ordonnance/opioides/naloxone.html>

2 <https://www.drogues-info-service.fr/Les-drogues-et-vous/L-arret/J-ai-recommence-a-consommer#.XnkKUqhKhxy>