

LE SEVRAGE

Principaux symptômes et durée¹

L'ALCOOL

Transpiration, Anxiété, Insomnie, Tremblements/agitation, Nausées, Sueurs

Début: 6 à 8 heures après la dernière consommation

PIC : 36 à 72h après l'arrêt

Fin : Après 7 jours

BENZODIAZÉPINES

Anxiété, Tremblements, Agitation psychomotrice, Insomnie

Début: quelques heures à quelques jours après la dernière prise

Fin : 7 à 21 jours selon le produit

CANNABIS

Pensées obsédantes, nervosité/anxiété/agitation, Troubles du sommeil, Perte d'appétit, Humeur dépressive/colérique, Maux d'estomac, de tête

Début: 1 à 3 jours après l'arrêt

PIC : 2 à 6 jours

Fin : 1 à 2 semaines, certains symptômes peuvent perdurer jusqu'à 1 mois

NICOTINE

Anxiété, Baisse de concentration, Maux de tête, Irritabilité

Début: 24h ou moins après l'arrêt

Durée : les « cravings » peuvent durer jusqu'à 6 mois.

Qu'est-ce que c'est ?

Le sevrage est caractérisé par un état de manque/craving ou par l'arrêt de la consommation de substance. Les signes physiques et psychologiques peuvent être plus ou moins intenses et longs, dépendamment de la personne et du produit. (DAR²)

Fonctionnement

Le sevrage survient lorsque le cerveau réapprend à créer de la dopamine et de la sérotonine. Il faut lui donner l'occasion de se pratiquer et de répéter les comportements positifs. Lors d'épisodes de consommation, le corps s'adapte et s'habitue aux effets de la substance. Ainsi, le corps a besoin de temps afin de se réadapter au manque de la substance. Le sevrage se manifeste donc par un ensemble de signes (observables) et de symptômes (rapportés par la personne) de degré léger à élevé qui se manifestent lors de l'arrêt ou de la réduction d'une consommation répétée et prolongée. (DAR²)

Arrêt de dépresseurs = ↑ des effets stimulants

Arrêt de stimulants = ↑ des effets dépresseurs

Si vous souhaitez arrêter ou diminuer votre consommation de substances, parlez-en à votre médecin, votre pharmacien ou un membre de notre équipe avant afin de rendre le tout le plus sécuritaire possible !



RELANCE

NICOLET-BÉCANCOUR

CENTRE D'EXPERTISE EN DÉPENDANCE

²Drogue : Aide et référence (aidedrogue.ca)

¹Léonard et Ben Amar, 2002