



RÉSEAU DE SOINS INTÉGRÉS
BRUXELLES ASBL

PROGRAMME DE SEVRAGE AMBULATOIRE EN CANNABIS : UNE PRISE EN CHARGE INTÉGRÉE MULTIDISCIPLINAIRE

*Le **Centre des Addictions Bruxelles Epsilon** propose un programme de sevrage Cannabis aux personnes consommant ce produit depuis de nombreuses années et souhaitant y mettre un terme.*

Si vous êtes consommateur de cannabis de longue date et que vous souhaitez stopper votre consommation avec notre aide :

- 1. Merci de lire attentivement les informations ci-dessous**
- 2. Téléchargez et remplissez ce formulaire**
- 3. Consultez votre médecin traitant pour l'informer de votre démarche et pour qu'il signe ce formulaire.**
- 4. Envoyez le formulaire complété à addictions@epsylon.be en n'oubliant pas de renseigner vos coordonnées (nom + prénom + numéro national + numéro de téléphone)**
- 5. Vous serez contacté pour être intégré dans un programme ou être orienté vers une structure la plus adaptée à vos besoins**

Ce programme est adapté si :

- *Vous avez une consommation régulière, importante et de longue date de cannabis*
- *Vous prenez conscience de l'impact fort de la consommation sur votre équilibre de vie (travail, famille, relations sociales, condition physique et intellectuelle)*
- *Vous avez déjà tenté d'arrêter avec l'aide d'un professionnel, sans succès.*

- *Vous désirez stopper durablement cette consommation*
- *Vous acceptez une prise en charge durant au moins 6 mois par une équipe multidisciplinaire lors de consultations régulières*
- *Vous êtes disposé(e) à déployer des moyens personnels, de temps et financiers d'investissement pour se sortir de la dépendance*

INFORMATIONS À COMPRENDRE :

Auparavant considéré comme une drogue « douce », le cannabis est bien une substance pouvant conduire à une **dépendance psychologique et physique**. Les consommateurs de longue date peuvent constater au fil des années des retentissements négatifs liés aux prises régulières : un repli progressif sur soi, une perte de la motivation pour les activités du quotidien, des difficultés sociales (emploi, entourage, finance) et des atteintes psychiques et physiques notamment au niveau des capacités intellectuelles.

Le cannabis est principalement constitué de 2 substances : **le THC et le CBD**. S'il est possible d'acheter du CBD à faible dose pour ses vertus thérapeutiques, le THC est par contre à l'origine des troubles liés à son usage répétitif. Le cannabis à un pourcentage en THC qui varie en fonction de sa provenance, de l'espèce et de certains produits ajoutés parfois synthétiques. Plus le THC est élevé, plus le cannabis est toxique et pourvoyeur d'une addiction.

Le Cannabis (THC) se stocke dans les graisses de votre corps. Après l'arrêt de la consommation, il se libère lentement durant plusieurs semaines (env. 4 à 12 semaines). Les symptômes du sevrage peuvent donc se manifester pendant toute cette période de déstockage souvent en dent de scie. Le manque associe des fluctuations de l'humeur, une anxiété et une irritabilité, de la colère, de l'agitation et de l'agressivité ainsi que des troubles du sommeil, entre autres. Si ces symptômes sont sévères, cette période est difficile à gérer et peut conduire à un découragement et une interruption des efforts.

L'arrêt de ce produit nécessite alors **accompagnement médical et psychosocial rigoureux** tout au long du sevrage. L'intervention d'une équipe pluridisciplinaire est rendue possible par le **Réseau de Soins Intégrés Bruxelles** qui rassemble différents spécialistes du soin.

Qu'est-ce qu'un programme intégré multidisciplinaire ?

La dépendance au cannabis vient impacter plusieurs domaines de votre vie : santé physique et psychologique, équilibre professionnel et familial, perte des repères, etc. Un unique soignant ne peut malheureusement pas assurer tous les soins. Un programme intégré multidisciplinaire permet alors une prise en charge par étape grâce à l'implication de plusieurs intervenants spécialisés, sélectionnés en fonction de vos attentes et de vos besoins. Ils s'accordent ensemble et travaillent de concert pour adapter et ajuster en permanence les soins selon votre évolution et avec une vision globale. Ce dispositif permet d'augmenter vos chances de réussite et d'apporter diverses solutions pour parvenir aux objectifs fixés.

Pour vous accompagner, vous serez entouré(e) par une équipe **d'experts** :

- Un **Médecin Référent** spécialisé en addictologie,
- Un **Case Manager** (infirmier coordinateur de parcours) avec lequel des contacts réguliers téléphoniques seront organisés.
- Des **Spécialistes** en fonction de vos besoins (psychopharmacologue, psychologue individuel, de couple ou de famille, kinésithérapeute coach sportif, diététicien, médecin généraliste, etc.)
- Vos soignants habituels (médecin traitant, thérapeutes, etc.)

La fréquence des entretiens et des contacts avec les différents professionnels va dépendre de votre état et de votre évolution au cours du processus d'arrêt.

Le protocole de sevrage Cannabis est constitué de 4 phases successives :

1. **PHASE D'ÉVALUATION** (au minimum 15 jours, mais parfois plusieurs semaines) : bilan physique, psychique et motivationnel.

Cette phase démarre par la rencontre avec un médecin spécialisé dans le traitement des addictions. Il présentera l'approche multidisciplinaire des soins intégrés et le programme de sevrage. Ce temps d'évaluation comprend un bilan médical psychique et physique, complété par des examens pneumologiques, neurologiques, neuropsychologiques, etc. Le médecin vous orientera donc vers différents spécialistes en fonction de chaque situation.

Un contact avec le Case Manager (infirmier coordinateur de parcours) fait partie de cette phase. Il vous accompagne grâce à des contacts réguliers durant les différentes phases de soins avec la possibilité d'apporter une aide soutenue. Ainsi se forme le socle : Médecin référent / Case Manager / Patient qui sera ensuite complété par des thérapeutes pour former l'équipe de soins. Vos soignants habituels (médecin généraliste, psychologues, etc.) seront invités à intégrer l'équipe.

Cette première phase correspond également à la planification des actions futures (soins et activités thérapeutiques) dans le plan de soins et à la préparation de l'arrêt.

2. **PHASE DE SEVRAGE** (de 4 à 12 semaines) : Arrêt de la consommation et soins multidisciplinaires en équipe.

Le sevrage provoque des symptômes physiques qui peuvent se manifester pendant une période de 4 à 12 semaines. L'accompagnement par le case manager permettra de soutenir l'arrêt et d'aider à pallier aux différents symptômes. Il pourra notamment,

en accord avec le médecin référent, poursuivre des investigations complémentaires. Une aide médicamenteuse est proposée si nécessaire et pourra être adaptée selon les effets.

Pendant cette phase, nous vous accompagnerons dans la mise en place d'un planning d'activités thérapeutiques et de soins, adaptés à vos besoins : activité physique adaptée, kinésithérapie, psychothérapie individuelle, de couple, de famille, hypnose, homéopathie, etc. Les soignants travaillent en équipe pour couvrir l'ensemble des besoins du patient. Ils suivent l'évolution de la personne et peuvent apporter des solutions rapides pour parvenir aux objectifs fixés.

3. PHASE DE CONSOLIDATION (plusieurs mois) : maintien de l'abstinence et nouvel équilibre au quotidien

A présent débarrassé de la dépendance physique au Cannabis, il est maintenant indispensable de poursuivre l'accompagnement pour prévenir toute rechute entraînée par la dépendance psychologique. Cette phase primordiale nécessite toujours un engagement fort pour maintenir la motivation, surmonter les envies de consommer (craving) et créer de nouvelles habitudes du quotidien. Il sera question d'adaptation et de vigilance, toujours avec l'aide d'une équipe de professionnels motivés.

Les contacts avec le médecin référent et le Case Manager pourront être moins soutenus suivant votre évolution mais ce dernier se tiendra disponible pour réagir et alerter l'équipe si besoin.

Les soins se poursuivent. Ils sont en permanence adaptés à vos besoins (dépistage et traitement d'une anxiété, d'un traumatisme sous-jacent, de difficultés attentionnelles par exemple ou apprentissage d'un nouvel équilibre de vie entre autres). Aussi, votre participation à un groupe psycho-éducatif (prévention de la rechute) et/ou un groupe de soutien et d'entraide (Narcotiques Anonymes) vous sera conseillé.

4. PHASE DE MAINTIEN À LONG TERME (plusieurs mois) : réinsertion dans la vie active et rétablissement

Cette phase a pour objectif de retrouver une stabilité professionnelle et affective ainsi qu'une santé physique et psychique équilibrée. L'idée est d'atteindre une vie qui est essentiellement autodéterminée, pleine et gratifiante, dépassant l'absence d'une addiction active. Si la consommation au Cannabis est derrière vous, le risque de faux pas ou de rechutes existe toujours. Aussi, une propension à compenser par une autre addiction est possible. Votre vigilance doit être maintenue pour éviter de réactiver les mécanismes de la dépendance.

Il faut alors rechercher des leviers de motivation pérennes. La reconstruction de soi nécessite de prendre conscience des désirs et des valeurs qui vous animent. L'établissement de projets personnels de vie future, en accord avec vos aspirations,

permet d'avancer et de maintenir une énergie à la réalisation de soi sans consommation.

Cette phase de soins est moins médicalisée. Le case manager et le médecin référent restent vos interlocuteurs principaux et vous bâtissez avec eux votre projet de rétablissement. Une équipe de professionnels est toujours active mais l'accent est mis sur le bien-être, la qualité de vie, le "prendre soin de soi" et la prévention.

Un accompagnement de 6 mois minimum est donc nécessaire. Nous vous demandons dès lors un engagement sur la durée et de prévoir un budget nécessaire pour la participation aux différents soins. Ce programme nécessite d'abord un premier RDV d'évaluation. Pour cela, nous vous demandons d'envoyer le questionnaire ci-dessous avec vos coordonnées à addictions@epsylon.be pour nous aider à bien comprendre vos besoins. La **décision de l'arrêt** sera déterminée et prise avec vous en fonction de votre situation.

Vous ne savez pas si ce programme est adapté à votre situation et vous souhaitez nous poser des questions ? Scannez ce QR-code pour démarrer une discussion WhatsApp avec le centre des addictions :



QUESTIONNAIRE DE DEMANDE DE SEVRAGE EN CANNABIS

1. Votre motivation à arrêter le cannabis

- Qu'est-ce qui vous motive à arrêter ?

- Quelle est votre motivation (notée sur 10) ? _____

- Pourquoi maintenant ?

- Quelles sont les répercussions de votre consommation dans votre vie ?

- Quelle est l'attitude de votre entourage par rapport à votre consommation ?

- Avez-vous eu des conflits, menaces de rupture et de licenciement qui ont motivé votre décision d'arrêter ? Expliquez :

- Que pensez-vous devoir changer dans votre mode de vie actuel ?

- Comment comptez-vous éloigner vos dealers ?

- Combien de fois avez-vous déjà essayé d'arrêter et comment ?

- Qu'avez-vous déjà effectué comme démarche de soins ?

- Quelle a été la plus longue période d'arrêt et quelles ont été les raisons de votre reconsommation ?

- A l'époque, quels ont été les effets positifs et négatifs de l'arrêt ?

- Quand souhaitez-vous arrêter ?

- Qu'est ce qui vous aiderait à arrêter selon-vous ?

- Quels sont vos objectifs de vie dans le futur ?

2. Votre consommation de cannabis

- A quel âge avez-vous consommé pour la première fois ? _____
- Sous quelles formes consommez-vous le cannabis et en quelle quantité ? (en grammes/ joints par jour / budget hebdomadaire dépensé)

- Depuis combien d'années consommez-vous régulièrement ? _____
- Depuis combien d'années pensez-vous être addict ? _____
- A quels moments de la journée consommez-vous et dans quels contextes (seul/en groupe) ?

- Il y a-t-il eu des événements qui ont fait augmenter votre consommation ?

- Avez-vous des habitudes de consommation et pourquoi ? (j'inhale, je coupe avec du tabac, j'ingère, etc.)

- Votre consommation vous a-t-elle occasionné des problèmes avec la police ou la justice ?

3. Autres addictions

- Avez-vous d'autres consommations / addictions ?

	Quantités par jour/semaine	Souhaitez-vous arrêter ?
Alcool		
Cocaïne / Crack et autres psychostimulants		
Tabac		
Médicaments : _____		
Alimentation :		
Travail :		
Autre :		

4. Votre environnement : conjoint, famille, enfants, contexte social et professionnel

- Qui sont les personnes qui vous soutiennent dans votre démarche ?

- Qui sont les personnes proches qui consomment ?

- Pourriez-vous éviter les personnes qui consomment autour de vous et comment ?

- Quelles sont vos difficultés sociales et professionnelles actuelles (perte d'emploi, isolement ? etc.)

- Quelle est votre situation financière ?

5. État physique et psychologique

- Votre poids (kg) : _____

- Votre taille (kg) : _____

- Ressentez-vous des symptômes qui vous inquiètent ?

- Troubles du sommeil
- Anxiété
- Dépression
- Epuisement / Burn-out
- Confusion
- Problèmes de concentration
- Problèmes de mémoire
- Erreurs d'orientation dans le temps ou l'espace (dates, les heures, lieux...)
- Problèmes digestifs
- Troubles de l'équilibre
- Transpiration
- Accélération du rythme cardiaque
- Autre :

- Avez-vous eu des problèmes de santé et quand ?

- Prenez-vous un traitement ?

- Avez-vous des intolérances/allergies à des traitements ?

- Avez-vous un moyen de contraception et lequel ?

- Pratiquez-vous du sport actuellement ou dans le passé et à quelle fréquence ?

- Avez-vous eu des problèmes ou difficultés psychologiques dans votre enfance ?
(échecs et ruptures scolaires, difficultés d'attention et de concentration, etc.)

- Quels sont vos antécédents psychologiques (dépression, idées noires, problèmes alimentaires, hospitalisation en service de santé mentale, etc.)

- Votre médecin généraliste est-il au courant de votre souhait d'arrêter ? _____

- Récemment, avez-vous fait :

- un bilan de santé : _____
- un bilan des poumons : _____
- une prise de sang : _____

- Souhaitez-vous intégrer vos soignants habituels dans votre démarche de sevrage (médecin traitant, thérapeutes, etc) ? Si oui, indiquez ici leurs coordonnées

6. **Vous augmentez vos chances de réussite si vous modifiez vos rituels et si vous vous investissez dans des activités thérapeutiques et/ou une passion.**

Qu'êtes-vous prêt à faire ?

- Du sport
- De la relaxation (Mindfulness, Yoga, Taïchi, etc.)
- Voir un psychologue régulièrement (psychothérapie individuelle)
- Faire des entretiens de couple ou de famille
- Prendre un traitement médicamenteux si nécessaire
- Faire des groupes de parole
- Trouver un loisirs, un hobby
- Une hospitalisation (si nécessaire)
- Autre :

7. **Arrêter consistera à prendre le temps de se soigner.**

Nous établissons la durée de l'accompagnement en mois et en années en fonction de l'addiction et des produits que vous consommez. Pour le cannabis, les manifestations de sevrage durent plusieurs semaines ce qui nécessite un projet de soins dans la durée.

Êtes-vous prêt à vous lancer dans cette aventure et à vous investir ? Souhaitez-vous profiter de ce sevrage pour changer de style de vie ? _____

8. **À compléter par votre médecin généraliste traitant (coordonnées et cachet)**

Chère consœur, cher confrère,

Nous coordonnons nos soins via la plateforme BubbleLink. Nous souhaiterions vous intégrer à une bulle de coordination. Afin de pouvoir vous y inviter, pourriez-vous nous communiquer votre adresse e-mail professionnelle ?



Confraternellement

Votre cachet :

Votre email :

Merci d'envoyer ce formulaire à addictions@epsylon.be avec vos coordonnées (nom + prénom + numéro national + numéro de téléphone). Conformément au RGPD et au respect du secret professionnel, le médecin référent vous remettra lors de la consultation un consentement éclairé pour autoriser le partage de données en équipe. Ce consentement peut vous être envoyé sur demande à addictions@epsylon.be

L'équipe médicale

Dr M. Derély

Dr A. Lagaude

Dr T. Orban

Les Case Managers

M. M. Verheyden

Mme S. Vanderijst