

Vos questions / nos réponses

# Grossesse et cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 20/11/2019 08:50

Bonjour je suis enceinte de 24 semaines maintenant, mon bébé va bien et très actif pour mon plus grand bonheur.

Seulement je suis très anxieuse, je suis suivie depuis mon adolescence pour de fortes crises d'angoisse qui maintenant et depuis ma grossesse sont moins fréquentes, mon gros problème est que depuis maintenant 8 ans je fume du cannabis, au départ c'était surtout pour dormir car j'ai oublié de le préciser mais si je ne fume pas je dors que 2/3 heures par nuit. Sauf que j'ai découvert dans le cannabis cet effet qui me permet de me détendre et par la suite je consommait 4 à 5 joints par jours. Depuis ma grossesse je n'ai pas réussi à arrêter j'ai seulement diminué à deux joints par jours, et j'ai surtout gardé celui pour dormir, impossible pour moi d'arrêter j'ai pourtant essayé sans succès je deviens irritable voire dépressif et la journée me paraît très longue jusqu'à que je fume mon premier joint... Je culpabilise énormément surtout que bébé bouge beaucoup et ce même quand je fume.. je tiens aussi à préciser dans le passé le psychiatre a tenté de m'aider à arrêter en me donnant de l'alprazolam qui au contraire m'a réveillée encore plus mes crises d'angoisse j'ai donc arrêté tout ces médicaments depuis longtemps. Cependant j'aimerais avoir quelques astuces pour arrêter définitivement sans avoir un effet de sevrage derrière qui pourrait me tenter à fumer, je ne veux pas que mon bébé vive le sevrage non plus à la naissance c'est pour cela que j'ai diminué petit à petit pendant ma grossesse mais c'est très dur même si je sais tous les risques que cela encoure. J'aimerais avoir vos conseils surtout que ma sage femme et gynécologue ne sont pas au courant j'ai tellement honte, par contre je suis toujours suivie pour mes crises par une psychologue mais je ne trouve pas d'amélioration non plus. Mon conjoint qui fume aussi ne m'aide pas car il fume sous mon nez et est peu investi dans ma grossesse, une amie à qui j'en ai parlé c'est la seule d'ailleurs m'a informé que peut-être mon bébé pourrait avoir un certain retard sur la concentration, pour apprendre à parler, et pour mémoriser.. j'ai tellement peur ... Cependant comme je vous l'ai mentionné la grossesse est très positive sur mon état psychologique et m'aide à ne pas être anxieuse certains jours donc je devrais pouvoir y arriver mais en ayant essayé sans succès et voir pire sur mon état..

Merci de m'avoir lu et de m'aider par avance ...

---

**Mise en ligne le 22/11/2019**

Bonjour,

Tout d'abord, vous avez l'air de bien vivre votre grossesse et c'est une chose très positive et importante. En outre, vous avez réduit votre consommation de cannabis et vous parvenez à la limiter à deux joints par jour, ce qui n'est pas toujours une chose facile à faire.

Aujourd'hui vous souhaiteriez arrêter complètement. Nous pourrions vous donner les conseils que nous donnons habituellement aux personnes qui souhaitent arrêter le cannabis, toutefois, votre situation est spécifique. D'une part vous êtes enceinte et d'autre part vous rencontrez depuis longtemps des difficultés liées à une importante anxiété et à des crises d'angoisse récurrentes. Il est important pour le bien être de votre bébé, que vous évitiez de vous trouver en situation de stress ou d'angoisse. Un sevrage non accompagné pourrait vous y exposer. Aussi nous pensons qu'une aide personnalisée vous serait très bénéfique.

Il existe à Lyon des équipes spécialisées dans l'accompagnement des femmes enceintes qui consomment des substances (alcool, cannabis, médicaments, cocaïne, héroïne....). Ces équipes vous recevront avec bienveillance et sans jugement. Vous pourrez évoquer sereinement vos consommations, votre anxiété, vos difficultés à dormir sans cannabis. Elles réfléchiront avec vous à la meilleure façon de procéder. De plus, si à la naissance, votre bébé ressent des symptômes liés au sevrage du cannabis, les professionnels, informés de votre situation, pourront le soulager sans difficulté et rapidement.

Vous trouverez en bas de page deux adresses d'équipes de ce type à Lyon.

Enfin, au sujet des informations délivrées par votre amie, sachez que les difficultés rencontrées à long terme par les enfants et adolescents sont le plus souvent liées à plusieurs causes et pas uniquement à la consommation de cannabis de leur mère durant leur grossesse.

Nous espérons que ces informations vous aideront et vous permettront de prendre contact avec l'une de ces équipes.

Si vous souhaitez être accompagnée dans votre réflexion, n'hésitez pas à nous contacter. Les écoutants de Drogues info service sont disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 et tous les après-midi de 14h à minuit par chat.

Bien à vous,

---

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

---

**[ELSA de l'Hôpital de l'Arbresle intervenant à la Clinique Sauvegarde](#)**

480, Avenue David Ben Gourion  
Clinique de la Sauvegarde  
**69009 LYON**

**Tél : 04 74 01 93 02**

**Site web : [clinique-de-la-sauvegarde-lyon.ramsaysante.fr/](http://clinique-de-la-sauvegarde-lyon.ramsaysante.fr/)**

**Secrétariat :** Lundi et jeudi de 8h30 à 12h30 mardi de 13h30 à 18h et le vendredi de 8h30 à 12h30  
**Accueil du public :** Le mardi de 9h30 à 12h et de 14h à 16h : présence du médecin addictologue - le vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h : présence de l'infirmière addictologue

[Voir la fiche détaillée](#)

**Autres liens :**

- [L'aide pour les femmes enceintes](#)