© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Suivi psy

Par Profil supprimé Postée le 07/12/2020 13:02

> Bonjours, Est il important d'être suivi psychologiquement/chiatriquement pour un arrêt définitif de la consommation de cannabis ? 32 ans fume depuis mes 16-17 ans avec pauses... Merci

---

Mise en ligne le 10/12/2020

Bonjour,

Nous saluons votre questionnement sur la façon dont vous parviendrez à vous libérer d’une consommation ancienne de cannabis.

S’il est possible de se libérer seul d’une consommation pour certains usagers (voir lien 1 ci-dessous), il est parfois nécessaire de se rapprocher d’un soutien thérapeutique. Mais cela depend de chacun.

L’essentiel nous semble être la question du sens donné à cet arrêt, des motivations. Il nous paraît ensuite important d’identifier la place qu’a occupé le produit toutes ces années afin de réfléchir à d’éventuelles réponses différentes. La capacité à gérer l’absence du produit émotionnellement serait selon nous ce qui déterminerait le besoin ou non d’un soutien thérapeutique.

Les symptômes au sevrage (voir lien 2 ci-dessous) peuvent parfois se révéler envahissants. S’ils varient d’une personne à l’autre tant dans l’intensité que dans la durée, les anticiper peut permettre d’éviter qu’ils ne représentent un obstacle à l’arrêt. Vous dites avoir fait des « pauses » au cours de ces années de consommation, aussi nous vous invitons à vous appuyer sur les éléments favorables qui vous avaient aidé dans la démarche.

Si vous souhaitez être aidé à évaluer la pertinence d’un soutien thérapeutique en ce qui vous concerne, il est possible de nous joindre tous les jours de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat via notre site.

Si vous rapprocher directement d’un professionnel de santé spécialisé sur la question de la dépendance afin de faire un bilan ou de bénéficier d’un soutien thérapeutique vous semble plus adapté, nous vous joignons un autre lien ci-dessous.

Nous vous encourageons dans votre démarche.

Bien cordialement

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les struc

---

AAT : Addictions Accueil Thérapeutique - CSAPA

35, route de Blagnac
31200 TOULOUSE

Tél : 05 34 40 01 40
Site web : aat31.wordpress.com
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h30 à 18h (lundi matin réunion d'équipe -> répondeur, réouverture du standard à 13h)
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous avec ou sans entourage.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- 1- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?
- 2- Fiche cannabis, rubrique dépendance