© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Drogue et stresse

Par Profil supprimé Postée le 13/08/2021 19:12

> Bonsoir, je suis actuellement dans le doute, je suis fumeur de canabis (en bang) régulier depuis 3ans, et je suis à un point où le matin je ne suis pas bien pendant que je ne fume pas. J'estime donc que ça deviens vraiment très grave et qu'il faut stopper cette dépendance le plus vite possible (je ne vous apprendrai rien en vous disant que j'ai beaucoup de mal), mais le soucis est que je suis exposé à énormément de stresse dans ma vie personnelle m'emmenant jusqu'à la crise de stresse parfois. Ma question est donc de savoir si il est préférable ou non d'attendre que le stresse s'estompe pour arrêter? Merci de votre aide.

Mise en ligne le 16/08/2021

Bonjour,

Vous vous inquiétez de votre consommation au bang de cannabis très régulière et des difficultés à la diminuer. Vous nous précisez que vous vivez actuellement un contexte personnel dans lequel vous subissez un grand stress. Vous souhaiteriez savoir s'il s'agit d'une période opportune pour initier une démarche de sevrage.

En effet, le sevrage représente une étape qui va mobiliser chez la personne, outre une grande part de volonté, mais également des efforts de contrôle du comportement vis-à-vis du produit. L'arrêt d'une dépendance peut rendre plus perméable aux émotions, à l'irritabilité, à la tristesse…

Il est de ce fait, plus aisé que cette initiative s'effectue dans un contexte qui soit plutôt serein dans la mesure du possible.

Sachez que pour vous y aider, il existe des consultations spécialisées en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), gratuites et confidentielles. Des professionnels tels que médecin addictologue, psychologue et infirmier sont en mesure de vous soutenir.

Ce, à travers différents angles. La question du stress sera abordée pour vous aider dans un premier temps par exemple, à mieux le gérer au travers d'outils limitant son impact sur vous.

Dans un second temps, vous pourriez dans cet accompagnement, initier soit une diminution progressive soit un arrêt de vos consommations sans être isolé et en bénéficiant d’un espace de soutien, d’écoute et de conseils spécialisés.

Vous trouverez en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver un CSAPA près de chez vous.

Les dépendances peuvent constituer une réponse à un mal-être, un stress ou toute autre difficulté d’ordre psychologique, affectif ou émotionnel. Ainsi, la décision d’arrêt implique souvent une préparation psychologique au préalable en réfléchissant à ce qui sera mis en place pour rendre cette étape la moins difficile.

Le contexte de vie de la personne peut jouer, il est souhaitable d’organiser également des temps d’activités annexes pour permettre d’occuper l’esprit autrement qu’au travers des consommations.

C’est pourquoi, nous vous conseillons soit de vous faire accompagner par des professionnels, soit d’ores et déjà de réfléchir à ce que vous pourriez faire à la place des rituels de consommation et bien sûr de choisir le moment le plus adapté pour vous.

Nous vous transmettons un autre lien en bas de page, il s'agit d'un guide d'aide à l'arrêt du cannabis qui pourra sans doute vous aider à préparer au mieux votre démarche.

Enfin, sachez que vous pouvez également contacter notre ligne d’écoute au 0800 23 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) pour toute autre question. Le service est joignable 7/7j de 8h à 2h, ou par tchat via notre site de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements.

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service