

Vos questions / nos réponses

# Comment arrêter le cannabis

Par [LiN](#) Postée le 15/12/2022 22:24

Bonjour j'ai 23 ans je fume depuis mes 18 ans. Je commence à m'inquiéter pour ma santé car j'ai depuis quelques mois des problèmes ophtalmiques et de migraines dû je pense à ma consommation. J'aimerais arrêter pour ma santé mais qu'est-ce que j'aime fumer alors il y a une partie de moi qui n'est pas prête à arrêter la défonce.. Je suis une artiste et la fume m'accompagne souvent dans mes réflexions, mes créations. Notamment pour la musique où la tête tourne et où l'on ressent fortement la musique Je suis quelqu'un de très anxieuse avec des antécédents dépressifs, je réfléchis énormément depuis petite et mes émotions sont difficiles à supporter, fumer m'apaise énormément Vous l'aurez compris, j'adore être défoncée cela fait quasi partie de moi, mais pour des raisons pratiques je dois arrêter, J'ai peur que ça me change, que ça me manque, de ne plus ressentir ses effets Je vois le cannabis comme une amie, un véritable soutien (j'ai déjà eu des psychiatres plusieurs fois, aucun de leur médoc ne m'a aidé comme le cannabis l'a fait) mais c'est une amie mortelle et je risque beaucoup pour ma santé physique, mais alors est-ce que cela sacrifierai ma santé psychologique ? C'est comme si je devais faire un choix épouvantable J'aimerais rejoindre un groupe de parole pour parler avec des gens qui traversent la même chose mais il n'y en a pas à sens(89 ) et se déplacer loin coûte cher J'ai besoin de soutien et d'accompagnement pour savoir quoi faire et comment Voyez-vous une solution svp? Merci

---

**Mise en ligne le 19/12/2022**

Bonjour à vous,

Nous avons bien reçu vos deux messages et allons y répondre dans cette réponse unique pour plus de clarté.

Vous envisagez d'arrêter le cannabis pour des raisons de santé et pour votre confort de vie mais vous craignez que la perte de ses effets ait des conséquences très négatives sur votre humeur et votre bien-être psychologique.

Pour vous aider au mieux et vous éviter de prendre un risque à ce niveau, nous vous conseillons d'essayer d'abord de diminuer progressivement votre consommation pour vous familiariser avec le manque et observer en douceur les effets que cela pourrait avoir sur vous.

Si il n'y a pas de substitut au cannabis, certains consommateurs disent effectivement que la consommation de CBD leur a permis de mieux vivre le sevrage. Si vous voulez éviter sa forme fumée, ce que nous comprenons bien, vous pouvez tester des alternatives comme l'huile ou la tisane. Cela vous permettra de vous faire votre propre avis sur cette option.

Beaucoup de consommateurs qui ont une activité artistique craignent de perdre leur créativité ou leur imagination en arrêtant le cannabis. Mais la créativité est quelque chose qui fait partie de vous, et vous seriez certainement surprise de ce dont vous pourriez être capable sans le produit.

Il n'y a effectivement pas de groupes de parole sur Sens, mais vous pouvez tout de même être soutenue et accompagnée par des professionnels dans le cadre des Consultations Jeunes Consommateurs, spécialisées pour les moins de 25 ans. Ces consultations permettent de dialoguer librement sur une consommation, les effets du sevrage, les bénéfices et les risques à l'arrêt, etc.

Nous vous joignons en fin de réponse les coordonnées du centre d'addictologie de Sens qui propose ces consultations gratuites et confidentielles. Libre à vous de prendre contact par téléphone si cela vous intéresse.

Nous espérons que ces réponses vous éclairent et restons à votre disposition pour toute information complémentaire.

Bon courage et bonne journée à vous,

Bien cordialement,

---

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

---

**[Association Addictions France - Centre d'addictologie de Sens](#)**

43 rue du 19 mars 1962  
**89100 SENS**

**Tél :** 03 86 95 10 71

**Site web :** [addictions-france.org/](http://addictions-france.org/)

**Accueil du public :** Sur rendez-vous. Lundi 9h-13h, Mardi 9h-13h/14h-18h, Mercredi et vendredi 9h-13h/14h-17h, Jeudi 9h-13h/14h-19h. Répondeur.

**Consultat° jeunes consommateurs :** Assurée par des éducatrices spécialisées, un psychologue et une assistante sociale. Accueil sur rendez-vous. Possibilité de rendez-vous sur la semaine.

[Voir la fiche détaillée](#)

