

## CANNABIS

---

Par Ns0111 Postée le 13/02/2024 18:15

Bonjour Je me permets de vous poser une question pour savoir quelque chose Je suis quelqu'un qui fume du cannabis pas de cigarette depuis 4 5 ans tout les jours et plusieurs fois par jour j'ai fais que d'augmenter le dosage surtout cette année et 50g 60g facile par mois ça me fait plus rien je suis normal mon corps c'est vraiment habitué et j'aurais voulu savoir si le sevrage un jour quand j'y arriverais si il faut que je compense par des médicaments vue ce que je fume et que je sais que je supporterais peut être pas donc savoir si ça se fait avec médicament ou c'est déconseillée et c'est mieux sans rien ? Merci par avance

---

### Mise en ligne le 14/02/2024

Bonjour,

Vous nous sollicitez pour savoir s'il est possible d'arrêter une consommation de cannabis importante, sans aide médicamenteuse ou médicale. Vous consommez quotidiennement depuis 4 ou 5 ans. Vous avez sans doute développé une tolérance qui vous incite à consommer encore davantage pour ressentir les effets du cannabis.

Chaque individu développe un rapport particulier au produit. En ce qui concerne le cannabis, il s'agit d'une dépendance psychologique qui ne nécessite pas obligatoirement d'aide médicamenteuse.

Néanmoins, il est toujours utile de prendre en considération certains aspects psychologiques ou émotionnels qui peuvent rendre le sevrage difficile. C'est pourquoi, dans certains contextes un soutien médicamenteux et/ou psychologique est nécessaire.

Il est toujours intéressant de s'interroger sur les raisons d'une dépendance et le rôle que joue l'usage d'une substance au quotidien. Il n'est pas rare qu'une consommation excessive cache des difficultés plus ancrées d'ordre psychologique, émotionnel, relationnel, affectif, etc. Si la consommation masque un mal-être, des angoisses ou de l'anxiété, etc. dans ce cas il peut être opportun d'envisager une médication adaptée pour rendre le sevrage plus tolérable. Par ailleurs, l'accompagnement psychologique aura également un rôle important pour mieux cerner ce qui est sous-jacent à la consommation.

Ainsi, vous l'aurez compris, il est toujours difficile de présupposer du déroulé d'un sevrage car ce dernier est fonction de facteurs variables et individuels. Il n'existe pas de solution unique, mais il importe que chacun puisse trouver les soutiens qui faciliteront la démarche d'arrêt.

Sachez qu'il est possible de solliciter des spécialistes en addictologie afin d'être accompagné dans un souhait de sevrage. Il existe des consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA) ou des Consultations Jeune Consommateur (CJC) pour les jeunes de 12 à 25 ans. Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse de parler de sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion, de diminution ou d'arrêt.

Si cela vous intéresse, nous vous joignons en bas de page les coordonnées de deux CJC dans votre ville. Il vous suffira de les contacter pour prendre rendez-vous.

Pour vous aider dans votre réflexion, nous vous joignons également en bas de page, un lien vers notre fascicule d'aide à l'arrêt du cannabis. Ce document téléchargeable peut vous aider à entrevoir des stratégies possibles.

Vous trouverez également notre fiche produit "cannabis" pour mieux appréhender les effets du sevrage.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Bien à vous.

---

**POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES**

---

### CENTRE D'ACCUEIL ET DE SOINS LA BOUSSOLE

26-28-30, rue de la Tour de Beurre  
76000 ROUEN

Tél : 02 35 89 91 84

Site web : [www.laboussole.asso.fr/](http://www.laboussole.asso.fr/)

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 13h et de 14h à 17h

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h

Substitution : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et Lundi de 16h à 18h

**Consultat° jeunes consommateurs : La Consult'**: 02 35 70 66 60: 26, rue de la Tour de Beurre à Rouen Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée

## **LA CONSULT' (LA BOUSSOLE)**

26, rue de la Tour de Beurre  
76000 ROUEN

Tél : 02 35 70 66 60

Site web : [www.laboussole.asso.fr](http://www.laboussole.asso.fr)

Consultat° jeunes consommateurs : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée

### **En savoir plus :**

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis