© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arretez le çanabis

Par Sosammax Postée le 05/01/2025 08:55

> Bonjour, Je m’appelle Sophie, j’ai 54 ans, Je vis très seule mais avec mon chien qui je pense m’empêche de ma faire du mal. Je suis dépendante au canabis depuis trop longtemps. Depuis ma séparation du père de mes enfants après avoir été battue, humiliée etc il y a 23 ans Dans cette consommation j’y perds mon argent (300€) mois, mon indépendance. J’ai arrêté l’alcool très facilement il y a 5ans car les « effets » etaient visibles (peau, poids etc…) Je suis extrêmement seule, des envies noires et paradoxalement j’ai envie de m’en sortir mais seule c’est encore trop dur et j’en ai marre de tout de gérer seule même si je me suis mis seule dans cette dépendance. Bref, j’ai besoin d’aide, je suis de plus en plus dans les idées noires. Un psychiatre m’avait dit qu’il n’existait pas d’aide médicamenteuse pour ma dépendance. Une c…. qui m’a jugée sans m’aider Je vais lâcher ma vie si on ne m’aide pas

---

Mise en ligne le 10/01/2025

Bonjour,

Nous vous présentons nos excuses pour le délai de réponse.

Nous comprenons un souhait de vous libérer de votre consommation de cannabis mais entendons parallèlement une grande souffrance, une solitude, qui vous conduit à des idées noires face auxquelles il est important de ne pas rester seule.

Vous dites avoir été victime de violences conjugales et vous n’indiquez pas si vous avez pu bénéficier d’un soutien psychologique au cours ou suite à ces situations éprouvantes. Aussi il nous semble important de vous informer de la possibilité de contacter le 3919, numéro destiné aux femmes victimes de violences sur lequel vous pourriez trouver une écoute, un soutien et une aide en fonction de vos besoins. Il n’existe pas de notions de « prescription » sur ce numéro et si vous pensez que parler de ce que vous avez vécu et ce qui reste aujourd’hui de freins à aborder la vie de façon sereine pourrait vous aider, nous vous encourageons à vous rapprocher de ces professionnelles spécialisées sur ce type de situations.

Face à ces « idées noires », lorsqu’elles sont envahissantes il est possible de vous rapprocher du 3114. Les professionnels sont formés à la question de la prévention du suicide et vous accompagnerons dans ces moments difficiles. Nous vous joignons le lien ci-dessous sur lequel vous trouverez également des ressources pour mieux comprendre la crise suicidaire et des conseils pour la surmonter.

Concernant votre souhait de mettre un terme à votre consommation de cannabis, au-delà de la motivation, il est important d'y trouver un sens de la même façon que vous avez su le faire pour vous libérer de la consommation d’alcool. Valoriser en bénéfices à venir ce qui vous motiverait, retrouver une énergie, projeter, avancer, vous fixer de petits objectifs et les atteindre, mener vos projets à terme, vous libérer de ce que vous décrivez comme une dépendance.

Il est également important d'identifier à quels besoins vient répondre le cannabis, quelle place vous lui accordez, qu'en attendez-vous, le lien avec la dépression que vous évoquez. A la question d’une aide médicamenteuse, effectivement, il n’existe pas de traitement « de substitution » au cannabis. Les traitements qui vont être possibles viendront en réponse aux symptômes ressentis.

Identifier les habitudes de vie que vous avez prises et qui sont liées à votre consommation. L'arrêt du cannabis entraine souvent la nécessité de réorganiser ces habitudes.

Vous n'indiquez pas si vous bénéficiez d'un accompagnement thérapeutique en lien avec la dépression et si vous avez pu parler de cette consommation mais il peut vous être utile de savoir qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui disposent de professionnels spécialisés sur les questions de dépendance et qui proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites aux usagers qui souhaitent s'orienter vers une meilleure gestion ou un arrêt de leur consommation. Vous pourriez y trouver l'aide et le soutien dont vous dites avoir besoin pour entreprendre la démarche.

Il existe des CSAPA dans tous les départements. Nous vous joignons un lien ci-dessous.

Si vous souhaitez davantage d’informations sur cette orientation ou bénéficier d’un soutien ponctuel dans votre démarche, il est possible de nous joindre de façon anonyme et gratuite tous les jours au 0800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Bien cordialement

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

---

CSAPA Saint Melaine

39 rue Saint-Melaine
35000 RENNES

Tél : 02 22 51 41 40
Site web : www.ch-guillaumeregnier.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Le mardi de 11h à 12h30 et de 13h30 à 17h30
Accueil du public : Du lundi au vendredi: sur rendez-vous.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations sur rendez-vous, avec ou sans entourage - Pas d'autorisation pour les mineurs qui souhaitent consulter.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- 3919
- 3114