© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Dependance au cbd

Par Mag57 Postée le 15/02/2025 08:52

> Bonjour. J ai été dépendante au cannabis et à la morphine pendant 6 ans. Je suis seree depuis 5 ans. Depuis 3 semaines,je fume du cbd mais le problème est que j en ai tout le temps envie. J ai du mal à gérer ma consommation. Existe il une dépendance?

Mise en ligne le 17/02/2025

Bonjour,

Nous saluons les efforts entrepris par le passé pour consolider les sevrages de cannabis et de morphine.

Le CBD a des effets sur le circuit de la récompense mais ils ne sont pas encore assez étudiés et on manque de recul sur certains aspects.

En l'état actuel des connaissances, le CBD ne semble pas avoir de potentiel addictogène.

Néanmoins, chaque individu va entretenir un rapport au produit qui lui est propre.

Par conséquent, au même titre que la pratique excessive d'un sport, le rapport à la nourriture, etc. il est possible de développer une dépendance psychologique à cette substance comme à bien d'autres.

Il importe toujours de s'interroger et de réfléchir aux effets recherchés d'une consommation, ce qu'elle sous-tend en termes de besoins psychologiques ou émotionnels pour évaluer la nature du lien.

Peut-être que par le passé vous avez su mettre en œuvre des alternatives pour compenser l'absence des produits consommés. Si aujourd'hui, l'usage du CBD vous inquiète, tentez d'envisager des activités ayant une fonction similaire pour y parer et moins consommer. Faites appel aux ressources acquises par le passé, car vous savez sûrement ce qui fonctionne bien pour vous.

Toute activité est bonne à mettre en œuvre du moment qu'elle répond à vos besoins personnels. L'idée étant d'instaurer d'autres rituels pour compenser l'envie de consommer du CBD.

Pour plus d'informations sur le CBD, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre fiche produit. Cela permettra d'en savoir un peu plus sur les modes d'actions.

Si vous souhaitez plus de conseils ou d'informations en lien avec cet usage, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Également par tchat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- Fiche CBD