

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par [Manverty](#) Postée le 18/04/2025 07:21

Bonjour je fume depuis 30ans du cannabis au travail il mon fait un teste positif je suis mi à pied 2semaine et j ai besoin d aide pour retrouver mon emploi help

Mise en ligne le 22/04/2025

Bonjour,

Nous comprenons bien la difficulté à laquelle vous faites face, suite à ce dépistage qui a engendré une mise à pied de votre emploi.

Vous nous sollicitez pour une aide afin de retrouver votre emploi. Nous supposons donc, que vous cherchez à être aidé en vue d'un sevrage au cannabis. En effet, nous n'avons pas d'autre possibilité que de pouvoir vous conseiller ou de vous orienter vers des lieux de soins en addictologie.

Vous consommez depuis de longues années et il vous semble sans doute difficile d'envisager cet arrêt.

Le sevrage peut être vécu différemment d'un individu à l'autre. Il peut générer des symptômes plus ou moins intenses en fonction de l'ancienneté et des fréquences des consommations, mais également des raisons psychologiques ou émotionnelles qui ont contribué à développer cette dépendance.

Il est important de réfléchir au rôle qu'a le cannabis dans votre vie car cela va vous permettre d'envisager des alternatives nouvelles pour parer au manque ou à la frustration liés à l'arrêt.

Tout arrêt d'une consommation doit faire l'objet d'une réflexion en amont et d'une nouvelle organisation du quotidien. L'idée étant de remplacer le rôle de la substance par des activités qui permettront un apaisement similaire à ce que vous permettait le cannabis.

Il importe de rester vigilant à ne pas remplacer le cannabis par de l'alcool ou d'autres produits ne faisant que déplacer voire d'aggraver le problème initial.

C'est pourquoi, envisager de nouvelles occupations est très efficace et structurant. Le but étant que votre esprit soit occupé et concentré sur une tâche qui vous convienne et qui soit une source de satisfaction ou d'apaisement. La pratique physique ou sportive est souvent conseillée, mais ce peut être tout autre type d'activité répondant à vos besoins. C'est une façon de créer de nouveaux rituels et de proposer à votre cerveau d'autres sources de récompenses.

Pour vous aider dans votre réflexion, nous vous transmettons en bas de page, quelques liens vers des articles issus de notre site internet qui pourront vous aider à préparer cette phase.

Pour plus d'informations sur les symptômes de sevrage au cannabis et pour mieux les appréhender, nous vous joignons en bas de réponse un lien vers notre fiche « cannabis », vous pourrez consulter plus précisément le chapitre « dépendance ».

Cependant, si vous estimez avoir besoin d'un soutien extérieur pour initier cette étape de changement, il vous est possible de vous rapprocher d'un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse d'évoquer sa consommation pour être accompagnée dans une démarche de gestion, de réduction, d'arrêt ou de consolidation du sevrage. Cette démarche se déroule au travers de consultations régulières, c'est ce qu'on appelle un sevrage ambulatoire (hors hospitalisation). Les consultations y sont gratuites, individuelles et confidentielles.

Si cela vous intéresse, vous trouverez 2 orientations dans votre ville avec les coordonnées des CSAPA. Il vous suffira de les contacter par téléphone pour obtenir un rendez-vous.

En attendant, pour un échange plus interactif ou davantage de conseils autour de votre situation, nos écoutants sont joignables tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 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

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

[Centre CSAPA Boris Vian](#)

10 rue Colbert
59000 LILLE

Tél : 03 20 15 85 35

Site web : www.epsm-al.fr

Accueil du public : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 9h30 à 13h et de 15h30 à 19h

Substitution : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 8h à 12h30 et de 13h30 à 14h30, le jeudi 8h à 12h30.

Tel : 03 28 07 26 80

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes usagers et familles du Centre Vernon Sullivan

[Voir la fiche détaillée](#)

CSAPA CHU-Le Pari

57, boulevard de Metz

59037 LILLE

Tél : 03 20 44 59 46

Site web : www.lepari.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h à 16h30

Accueil du public : Consultations d'un médecin (interne) sans rendez-vous du mardi au vendredi de 9h à 11h (par précaution il est conseillé d'arriver entre 8h et 8h30 et de prévoir sa matinée). Consultations sur rendez-vous de 8h à 16h30 du lundi au vendredi

Consultat° jeunes consommateurs : Exclusivement sur rendez-vous le Mercredi de 14h à 16h, en priorité pour les moins de 18 ans. Les 18/25 ans sont reçus en première intention au CSAPA lors des consultations du matin sans rendez-vous

Substitution : Délivrance du lundi au vendredi de 8h à 12h

Service mobile : SAAM: service d'accompagnement addicto mobile. Sur le territoire des Weppes. Prendre contact avec un professionnel médico-social du secteur pour bénéficier d'un accompagnement chez une structure partenaire ou à domicile.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Arrêter, comment faire?](#)
- [Est-il possible d'arrêter seul le cannabis?](#)
- [Je souhaite me faire aider](#)
- [La préparation à la décision](#)
- [Le sevrage](#)