

Vos questions / nos réponses

Besoin de conseil

Par [Dzo](#) Postée le 17/05/2026 22:13

Bonjour , je suis une consommatrice de cannabis depuis plus de 20 ans , à plus d'une dizaine de joint par jour , avec les années les effets ne sont plus les mêmes je ne fume pas pour être défonceur je fume pour être normal et bien. J'ai déjà plusieurs fois arrêté mais après les symptômes de sevrage , bien souvent une sorte de dépression s'installe, on m'a déjà prescrit des anxiolytiques, anti-dépresseurs... et je finis toujours par me sentir encore plus défonceur avec ces traitements, alors je finis bien souvent par toujours préférer refumer ... l'impression d'être dans un cercle vicieux duquel je ne peux pas sortir .

Mise en ligne le 20/05/2026

Bonjour,

Il est positif que vous sollicitiez un service d'aide à distance concernant vos consommations de cannabis et vos difficultés à vous en détacher.

Vous nous indiquez que vos dernières tentatives d'arrêt ont fait émerger des symptômes dépressifs pénibles et que les traitements n'ont pas convenu.

Le sevrage peut être une étape de fragilisation sur le plan psychologique et émotionnel. Mais dans la plupart des cas, ces symptômes sont transitoires et perdent en intensité au fil des jours.

Or, quand ce type de symptômes apparaît et s'installe durablement, c'est que la consommation les masque.

Dans ce contexte, il importe d'être accompagné dans une volonté d'arrêt pour prendre soin de ce qui sous-tend l'addiction.

De nombreuses personnes utilisent les substances psychoactives pour apaiser des troubles de l'anxiété ou de dépression. Ainsi, il importe de tout prendre en compte au cours de la démarche de soin. La médication peut

s'envisager mais peut s'avérer insuffisante car elle ne ferait que « remplacer » le cannabis. Elle doit être complétée par une psychothérapie pour mieux comprendre votre fonctionnement, apaiser vos souffrances et envisager d'autres alternatives à la consommation.

Il nous semble qu'une aide extérieure serait utile pour envisager soit une réduction ou un arrêt des consommations, dans un contexte sécurisant et soutenant.

Si vous le souhaitez, vous pouvez bénéficier de consultations individuelles, confidentielles et gratuites dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier peuvent vous apporter une aide personnalisée et respectueuse tout au long du sevrage et ce, autant de temps que nécessaire.

Si cette alternative vous intéresse, nous vous transmettons en bas de page, un lien explicatif sur les CSAPA et une adresse proche de vous. Si vous souhaitez les rencontrer, il vous suffira de les contacter pour obtenir un rendez-vous.

Par ailleurs, notre service a créé l'appli Jeanne, il s'agit d'un programme d'accompagnement au sevrage de cannabis sur 35 jours. Cet outil permet d'anticiper et de se préparer aux changements. C'est une aide intéressante qui vous accompagnera dans la mise en place de vos propres stratégies pour consolider votre démarche dans le temps. Elle peut s'envisager avec ou sans soutien en parallèle, tout va dépendre de ce dont vous avez besoin. Vous trouverez un lien explicatif en bas de page avec la possibilité de la télécharger.

En attendant, Si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, notre service est accessible tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du 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 suiv

[Centre de Soins et d'accompagnement et de prévention en addictologie](#)

Impasse Carnot
62600 BERCK

Tél : 03 21 09 11 50

Site web : www.ch-montreuil.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h10 à 13h et de 13h30 à 17h

Accueil du public : Du lundi au vendredi sur rendez-vous 9h10 à 13h et de 13h30 à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Jeanne présentation sur le site DIS](#)
- [L'aide spécialisée ambulatoire](#)