

Vos questions / nos réponses

## cannabis et dépression

Par [Profil supprimé](#) Postée le 16/03/2013 01:12

Bonjour, je fume du cannabis depuis de nombreuses années, depuis environ dix ans, je suis jeune 25 ans. J'ai fait de longues études et on peut dire que je suis motivée et acharnée de travail parfois. J'ai subi une agression il y a quelques mois. J'ai vécu une dépression ce qui m'a contrainte à voir un psychologue. J'ai multiplié pendant une période de six mois des comportements addictifs, alcool, tabac, cigarettes, cannabis... L'arrêt du cannabis, et des coupures de quelques jours me font tomber systématiquement en dépression. Comment lutter contre ce phénomène à part la poursuite de la consommation quotidienne?

---

**Mise en ligne le 18/03/2013**

Bonjour,

La consommation régulière et/ou abusive de cannabis vient chez certaines personnes masquer ou atténuer un malaise intérieur. Le cannabis est fréquemment utilisé pour calmer des angoisses, faciliter l'endormissement, détendre...

L'agression dont vous avez été victime a pu engendrer ou renforcer certaines difficultés et le cannabis pourrait continuer à faire office de "couvercle" face à ces choses désagréables que vous éprouvez. Cela pourrait expliquer pourquoi, quand vous ne fumez pas, vous avez cette sensation de "retomber" en dépression. Néanmoins le cannabis ne soigne pas une dépression. Sa résolution nécessite une prise en charge adaptée auprès d'un professionnel spécialisé. Si vous ne voyez plus de psychologue il pourrait être utile de reprendre contact et de poursuivre le travail que vous aviez commencé suite à l'agression.

Vous avez également la possibilité, si vous préférez, de vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où vous pourrez rencontrer différents professionnels spécialisés dans les problématiques addictives et tout ce qui peut y être associé, notamment les raisons pour lesquelles vous consommez. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées du CSAPA de Manosque dans lequel exerce un psychologue. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites. Ce CSAPA a la particularité de proposer un atelier de relaxation aux personnes qui le souhaitent.

Si vous souhaitez discuter plus avant de vos difficultés, si vous avez besoin d'informations complémentaires, n'hésitez pas à nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h).

Cordialement.

---

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

---

**[Association Addictions France-CSAPA de Manosque](#)**

219 rue Josephine Baker  
**04100 MANOSQUE**

**Tél :** 04 92 74 62 91

**Site web :** [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

**Accueil du public :** du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h à 16h, le jeudi de 13h à 16h

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h à 16h, le jeudi de 13h à 16h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Pour les 11-25 ans, sur rendez-vous aux ouvertures du CSAPA

[Voir la fiche détaillée](#)