© Drogues Info Service - 5 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Dépression et consommation cannabis

Par Profil supprimé Postée le 22/04/2013 08:55

Bonjour,

je traine depuis plusieurs années un état plus ou moins dépréssif... aujoud'hui après avoir décidé de prendre les choses en mains je suis sous anxiolytique et anti-dépresseur à faible dose.. mon Psychiatre jugeant que ma dpression est légère mais doit être soignée. En plus de cela je vais commencer une psychothéprapie...
Etant consommateur de cannabis en faible quantité, je ne fume jamais journée en met une tres petite quantité de cannabis dans mes joints... en gros je fume à peine un petit joint avant d'aller dormir... je crois même que cela est devenu une habitude plus qu'un besoin... mais c vrai que ça m'aide à m'endormir rapidement... Je tiens à préciser que lorsque mon état psychologique est "bas" je ne fume pas. Vous allez trouvez ça surement stupide comme propos, mais je fume uniquement lorsque je vais bien... dans le cas contraire l'effet est négatif.
Pensez-vous que je dois faire un choix pour me soigner? ou un petit joint avant de dormir est-il sans risque?
pour vous donner un ordre de consommation... 8grammes de cannabis (pas de shit mais herbe) me font plus de 4 mois...
Si vous pouviez me conseiller sur ces points? me donner un avis?

merci

---

**Mise en ligne le 24/04/2013**

Bonjour,

Vous avez pris la décision de vous faire aider quant à votre problème de dépression et vous vous posez la question d'un éventuel arrêt du cannabis associé à cette démarche de soin.

Nous n'allons pas prendre de décision à votre place, car vous seul êtes en mesure de sentir s'il est temps d'arrêter votre consommation, ou pas. Nous allons vous donner quelques éléments de compréhension qui, nous l'espérons, pourrons nourrir votre réflexion à ce sujet.

Vous fumez un joint le soir et ça vous aide à vous endormir. C'est effectivement la raison pour laquelle ce produit est souvent consommé le soir. La personne se sent plus détendue pour s'endormir. On pense à tort que

le cannabis facilite le sommeil, alors qu'en fait il le perturbe. Certes vous vous êtes endormi plus vite, mais votre sommeil a certainement été moins bon, moins réparateur que si vous vous étiez endormi sans ce joint.

Vous ne fumez que lorsque vous vous sentez bien. Sinon, cela empire les choses. C'est normal, car le cannabis, plus qu'un euphorisant, agit plutôt comme un "amplificateur" de l'humeur. C'est pourquoi il est fréquent de se sentir encore plus mal lorsque l'on a fumé et qu'on ne se sentait déjà pas très bien.

Vous nous demandez si vous devez faire "un choix" pour vous soigner. Il semble que vous ayez déjà fait le choix, celui de vous soigner. Libre à vous ensuite de cheminer à votre rythme et d'envisager, petit à petit, les conditions d'un mieux-être. Dans cet objectif, la consommation d'un produit psychotrope peut apparaître comme une solution. Il en existe cependant d'autres, moins dommageable, à terme, pour vous et votre santé. Nous vous encourageons à explorer ce qui, autrement, pourrait vous aider à vous endormir et à vous faire du bien.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez contacter l'un de nos écoutants au 0800 23 13 13 (Drogues Info service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---