© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par Profil supprimé Postée le 12/06/2013 19:11

> Bonjour , je vous écrit car je suis dépendante au cannabis depuis l'âge de 16ans et j'en ai 26... Je veux arrêter mais je n'y arrive pas je suis déprimée démotiver je me renferme et j ai l impression que tout va mieux quand je fume alors que je pense que la cause de ma dépression c'est le cannabis je suis dans un cercle vicieux je voudrais de l'aide

---

Mise en ligne le 13/06/2013

Bonjour,

Il peut être difficile de sortir du cercle vicieux dans lequel vous décrivez être, et il peut être aidant de repérer ce qui vous pousse à fumer depuis dix ans. Le cannabis peut comme vous le dites venir renforcer une démotivation, un état dépressif, mais il semble difficile de penser qu'il serait la seule cause de cet état. Le fait d'être dépendante au cannabis témoigne certainement d'un problème en amont, comme justement une dépression qui peut être liée à tout autre chose que vos consommations.

Arriver à arrêter de fumer peut donc passer avant tout par le traitement de cette souffrance, d'en identifier les causes réelles, ce qu'il est par exemple possible de faire dans un centre de soins spécialisés en toxicomanie. Divers types de professionnels peuvent pour cela vous aider, dont des psychologues avec qui il est possible d'entamer une psychothérapie. Les entretiens y sont gratuits et confidentiels.

Vous trouverez leurs coordonnées c-dessous. Si cette proposition d'orientation ne devait pas convenir à vos attentes, n'hésitez pas à nous appeler. Outre le soutien qui peut vous être proposé, nous pourrons voir avec vous s'il est possible de vous orienter de manière plus pertinente. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

Cordialement.

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

Centre d'accueil et de soins La Boussole

26-28-30, rue de la Tour de Beurre
76000 ROUEN

Tél : 02 35 89 91 84
Site web : www.laboussole.asso.fr/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 13h et de 14h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h
Substitution : Du lundi au vendredi de 9h à 13h et Lundi de 16h à 18h
Consultat° jeunes consommateurs : La Consult': 02 35 70 66 60: 26, rue de la Tour de Beurre à Rouen Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h fermé le jeudi matin

Voir la fiche détaillée