VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

SEVRAGE TABAGIQUE ET CANNABIQUE

Par Jean2539 Postée le 13/06/2020 19:25

> Je souhaite arrêter le tabac et le cannabis en même temps car j'ai l'impression que le tabac augmente l'anxiété dû à l'arrêt du cannabis

---

Mise en ligne le 18/06/2020

Bonjour,

S'agissant d'un arrêt simultané ou différé du tabac et du cannabis, il n'y a dans l'absolu aucune règle ou recommandation particulière. Ce qui semble important c'est de suivre son « instinct » de départ, dès lors que l'on se dit quelque chose dans la manière la plus appropriée pour soi de procéder, et de se lancer. Ce n'est de toute façon qu'en essayant que l'on peut réellement se rendre compte des éventuelles difficultés entrainées et tenter d'y remédier.

Selon la manière dont vous usez du cannabis, il y a de fait une consommation conjointe de tabac et le projet d'arrêter les deux en même temps, tel que vous semblez l'envisager, peut être tout à fait judicieux si vous craignez notamment de vous reporter sur le tabac ou inversement. Quoi que vous décidiez, si vous ressentez le besoin d'être accompagné dans votre démarche, de l'aide spécialisée existe. On la trouve en CSAPA (Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où les consultations sont individuelles, confidentielles, non payantes et assurées par des professionnels spécialement qualifiés.

Vous pouvez également vous rapprocher de « Tabac Info Service » si vous voulez être renseigné sur les différentes méthodes à l'arrêt et bien entendu revenir vers nous si des questions se posent plus spécifiquement sur le cannabis. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans la poursuite de votre projet.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Tabac Info Service"
- "Adresses utiles"