

Vos questions / nos réponses

Arreter cannabis grâce à l'hypnose

Par [Profil supprimé](#) Postée le 11/07/2019 12:46

Bonjour , j'ai 37 ans est je fume du cannabis depuis que j'ai 14 ans aillant fait plusieurs arrêt et rechute . Aujourd'hui je fume 2 à 3 joint par jour mais il me les faut sinon angoisse paranoïa jaimerais à nouveau arreter est ne plus reprendre marre de me sentir prisonniers de cette m.... est marre de fumer uniquement pour me sentir détendu dans ma tête car j'en est pas envie en gros je fume de force ... mais en ce moment je ne trouve pas la force mental que pensez vous de l'arrêt grâce à l'hypnose est surtout jaimerais savoir si il y'aurait des danger pour la santé mental ? Je vous remercie d'avances

Mise en ligne le 12/07/2019

Bonjour,

Les méthodes d'aide à l'arrêt du cannabis sont nombreuses. Chaque usager va expérimenter et trouver la méthode ou les techniques qui lui correspondent. Pour certains, l'activité sportive peut constituer une aide. Modifier ses habitudes de vie, agir sur ses comportements, réfléchir au sens de sa consommation, trouver d'autres sources d'apaisement peut être aussi aidant pour des usagers. En fait, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises méthodes pour arrêter de consommer du cannabis, à chacun de trouver ce qui lui convient. Il existe aussi différentes approches thérapeutiques qui peuvent aider au sevrage du cannabis. L'hypnose est une technique qui peut aider certains usagers lorsqu'elle est pratiquée par un professionnel compétent.

Vous vous interrogez sur les dangers pour la santé mentale. Nous ne comprenons pas s'il s'agit d'un risque lié à l'hypnose ou au sevrage du cannabis ou au risque lié à la consommation.

- L'hypnose n'est pas une pratique qui constitue des risques pour la santé mentale.
- Le sevrage au cannabis ne présente aucun risque pour la santé d'une manière générale et donc pas de risque pour la santé mentale. A l'arrêt du cannabis, certains usagers ressentent différents symptômes dont vous trouverez le détail dans le lien ci-dessous.
- En ce qui concerne la santé mentale et la consommation de cannabis : des troubles passagers comme l'anxiété, les crises de paniques, des épisodes dépressifs ou délirants peuvent être déclenchés par un usage de cannabis, même occasionnel. Quant aux maladies mentales qui affectent durablement les personnes, il est seulement établi que l'usage de cannabis peut déclencher les troubles chez les personnes qui présentent des facteurs de risque de développer une maladie.

Vous précisez que si vous ne consommez pas de cannabis, vous êtes sujet à de l'angoisse et de la paranoïa. Si

ces symptômes représentent de réelles difficultés à l'arrêt vous pouvez demander conseil à votre médecin qui pourra sans doute vous aider à traiter ces symptômes.

Nous vous informons aussi qu'il existe des consultations spécialisées d'aide à l'arrêt dont vous pouvez trouver les adresses sur notre site internet à la rubrique "Adresses Utiles". Nous vous proposons également ci-dessous une adresse pour consulter dans votre ville.

Si vous souhaitez échanger sur vos difficultés à l'arrêt ou être soutenu durant votre sevrage au cannabis par exemple, vous pouvez contacter par téléphone un écoutant de "Drogues Info Service" au 0 800 23 13 13 de 8 heures à 2 heures du matin (appel anonyme et gratuit) ou par tchat de 14h à minuit.

Cordialement.

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

[CSAPA Ressources Cap 14](#)

4 avenue Saint Ruf
84000 AVIGNON

Tél : 04 90 82 15 94

Site web : www.groupe-sos.org

Accueil du public : Lundi, mardi, mercredi : 9h30-13h et 14h-18h / Jeudi : 9h30-13h et 16h-18h / Vendredi : 9h30-13h et 14h-17h

Substitution : Lundi, mardi, mercredi : 9h30-12h30 / jeudi : 9h30-11h30 / vendredi 9h30-12h

Autre : Accueil spécifique pour les femmes les mercredis entre 14h à 17h (puis réouverture tout public de 17h à 18h)

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Symptômes à l'arrêt du cannabis](#)