

Vos questions / nos réponses

Je pense devenir addict au cannabis

Par [Profil supprimé](#) Postée le 19/02/2021 08:30

Bonjour ! J'ai 25 ans et je suis psy (oui oui). J'adore mon boulot, mes amis la famille bref globalement j'ai une vie assez équilibré ! Je suis passée par une phase assez difficile l'année dernière j'ai fait une dépression. J'ai toujours eu des humeurs assez moroses à certains moments, mais pas à ce point là. J'étais déjà en thérapie (ça me semble normal en faisant ce boulot) et du coup j'ai commencé un traitement anti de presseur (que je continue aujourd'hui). J'ai un compagnon depuis 2 ans avec qui tout se passe bien! Lui ça a été un gros fumeur de cannabis, mais moi je ne l'ai connu que lorsqu'il fumait déjà de façon très occasionnelle. Moi aussi je fumais qu'à certaines soirées etc sans plus. Même au contraire j'ai beaucoup soutenu et aidé mes amis addicts à ce produit... Mais au premier confinement on a commencé à acheter ensemble... (quelle bêtise).. cela est un peu rentré dans notre routine et moi j'avais l'impression que ça me faisait tenir face à la situation de crise etc... aujourd'hui je fume tous les week-ends et aussi de plus en plus le soir en semaine. Lorsque j'arrête quelques jours je suis prise de violentes sueurs nocturnes (qui sont de base accentué par le traitement anti dépressif) Je me sens extrêmement coupable et denuée de volonté. Mon psy me dit que je suis bien trop sévère avec moi même à ce sujet mais j'ai vraiment peur. Je ne me sens pas capable d'arrêter totalement... on essaie de se motiver avec mon compagnon à ne plus fumer la semaine mais je ne dirais pas que c'est une réussite.. j'ai peur que ça change qui je suis.. mes réactions mon cerveau. Bref en tant que psy je suis en plus très alertée de base par ça et en même temps je vois chez moi certaines bénéfices qui m'ont fait tenir cette période assez sereinement.. Je me voile la face ? Je dois aller voir un addictologue rapidement ? Je suis déjà totalement addict?:/ je vais avoir 1 mois de sevrage et donc de sueur ?:)

Mise en ligne le 19/02/2021

Bonjour,

Nous comprenons vos questions et votre inquiétude. Une addiction est plus à même de s'installer quand une personne vit dans un climat de fragilité. Votre dépression récente, les répercussions de la crise sanitaire et la facilité de consommer en couple ont sans doute été une brèche qui permet aux consommations de cannabis de devenir une addiction.

La conscience de l'évolution de vos consommations vers une dépendance et les questions que vous vous posez à ce sujet sont importantes car cela peut vous permettre de réagir et de ne pas vous laisser glisser trop loin vers des consommations régulières qui augmentent.

Comme pour beaucoup d'autres drogues, des symptômes comme des troubles du sommeil et anxieux peuvent survenir au moment du sevrage. La durée des symptômes est très variable pour chacun pouvant aller généralement de une à quatre semaines pour le cannabis, avec une diminution progressive des symptômes au fur et à mesure.

Durant un sevrage, vous pouvez, selon les symptômes vécus, être aidée par un traitement adapté aux symptômes.

En parallèle il serait important de maintenir votre suivi psychologique pour vous permettre de trouver les ressources qui vous aideront à diminuer le pouvoir attractif des produits psychoactifs (alcool, drogues...).

L'addiction est généralement une réponse dans une situation précise. Comme vous le mentionnez, malgré son caractère délétère, elle peut apporter des bénéfices. Il peut s'agir d'une forme de fuite d'une situation difficile à supporter.

Vous avez conscience du risque de vous enliser dans une dépendance plus forte. Nous vous encourageons à vous demander ce que vous voudriez, arrêter vos consommations ou les diminuer. Vous pouvez essayer de vous projeter avec ces changements dans votre vie et voir quels autres changements ils induiraient.

Vous pourriez entreprendre ces changements avec l'appui de votre thérapie et éventuellement d'un médecin qui pourraient vous conseiller pour les symptômes de sevrage.

Si vous le souhaitez, vous pouvez contacter un centre de soins en addictologie et demander spécifiquement un suivi médical auprès de l'un de ces services. Ces centres proposent des consultations de médecins, psychologues et travailleurs sociaux. Les consultations y sont individuelles et gratuites.

Nous vous proposons ci-dessous une adresse de centre de soin en addictologie dans votre ville.

Vous pouvez également trouver d'autres adresses dans notre rubrique « adresses utiles » dont nous vous indiquons le lien ci-dessous. Il vous faut entrer une ville ou un département et sélectionner le critère sevrage ambulatoire.

Notre service peut aussi vous proposer un soutien ponctuel via le tchat de notre site ou par téléphone de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et gratuit au 0800 23 13 13.

Bien cordialement.

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

CSAPA du CHI de Poissy-Saint-Germain-en-Laye : Site de Saint-Germain-en-Laye

8 bis, rue d'Ourches
78100 SAINT GERMAIN EN LAYE

Tél : 01 30 87 94 95

Site web : [//www.ghtyvelinesnord.fr/services/addictologie-csapa/](http://www.ghtyvelinesnord.fr/services/addictologie-csapa/)

Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 sur rendez-vous.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage : sur rendez-vous.

Substitution : Suivi-prescription et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les patients suivis.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)