

Parler de cannabis thérapeutique en consultation peut sembler délicat. On peut craindre d'être jugé, de passer pour quelqu'un qui cherche une substance récréative ou de détourner la discussion d'un problème de santé plus important. Pourtant, poser la question ne vous engage à rien. Cela permet d'examiner une piste de soin avec un professionnel, de vérifier si elle est pertinente dans votre situation et de parler des risques autant que des bénéfices possibles.

Pour préparer cette conversation, mieux vaut partir de votre douleur et de ses conséquences concrètes, plutôt que d'arriver avec une demande de produit précis. Voici comment faire le point et trouver les mots, sans minimiser ce que vous vivez ni attendre une solution miracle.

Commencer par distinguer douleur aiguë et douleur chronique

Une douleur aiguë apparaît souvent après une blessure, une opération ou une infection. Elle peut servir de signal d'alarme et s'atténuer lorsque la cause est traitée ou que les tissus guérissent. Une douleur chronique, elle, persiste ou revient dans la durée. En France, la douleur est généralement qualifiée de chronique lorsqu'elle évolue depuis plus de trois mois, mais sa définition médicale dépend aussi du contexte et de ses effets sur la vie quotidienne.

La distinction compte, car le cannabis thérapeutique n'est pas une réponse à tester soi-même pour une douleur ponctuelle. La prise en charge d'une douleur chronique peut associer plusieurs approches : traitement de la cause quand c'est possible, médicaments, rééducation, accompagnement psychologique ou stratégies pour mieux préserver les activités quotidiennes. Le choix dépend du diagnostic, des traitements déjà essayés et de votre état de santé.

Si vous avez une douleur nouvelle, brutale ou qui s'aggrave rapidement, le sujet prioritaire est d'en rechercher la cause. En cas de symptôme inquiétant, demandez rapidement un avis médical plutôt que de vous concentrer sur une option de traitement particulière.

Décrire ce que la douleur empêche de faire

En consultation, « j'ai mal » est un point de départ, mais ne suffit pas toujours à rendre visible l'impact de la douleur. Décrire ce qu'elle change peut aider le médecin à évaluer la situation, à revoir le plan de soins et à comprendre pourquoi vous cherchez d'autres options.

- **Sommeil** : difficulté à s'endormir, réveils liés à la douleur, fatigue au lever.
- **Travail ou études** : absences, horaires aménagés, gestes devenus difficiles, baisse d'endurance.
- **Concentration** : difficulté à lire, à suivre une conversation ou à terminer une tâche.
- **Vie quotidienne** : courses, repas, déplacements, soins aux enfants ou activités sociales réduits.
- **Variations** : moments où la douleur augmente, facteurs qui semblent la déclencher ou la calmer.

Vous pouvez noter ces éléments pendant une ou deux semaines, sans chercher à produire un dossier parfait. Une échelle de douleur de 0 à 10 peut être utile, mais ajoutez une phrase sur la fonction : « douleur à 6/10, mais surtout je ne peux plus rester assise plus de vingt minutes ». Cette information est souvent plus parlante qu'un chiffre isolé.

Parler cannabis médical : une question, pas une exigence

Pour aborder le sujet simplement, vous pouvez l'introduire après avoir décrit vos symptômes et les traitements essayés. Il n'est pas nécessaire de justifier votre curiosité ni de vous excuser. Une formulation claire aide à garder la discussion médicale :

« Ma douleur persiste malgré les prises en charge déjà essayées et elle perturbe mon sommeil et mon travail. J'aimerais savoir si le cannabis à visée thérapeutique peut être une option dans mon cas, ou si vous pensez que ce n'est pas adapté. »

Si vous redoutez d'être mal compris, précisez votre objectif : améliorer le sommeil, retrouver une activité ou réduire un symptôme précis. Vous pouvez aussi dire franchement ce que vous attendez et ce que vous craignez. Par exemple : « Je ne cherche pas à m'automédiquer. Je voudrais comprendre les preuves, les risques et le cadre d'accès en France. »

Le médecin peut répondre que cette option n'est pas indiquée, qu'il manque des informations ou qu'un autre bilan est prioritaire. Ce n'est pas nécessairement un jugement sur votre demande. Vous pouvez alors demander ce qui motive sa réponse et quelle étape concrète est proposée pour la suite.

Préparer la discussion avec le médecin

Une consultation courte se prépare. L'objectif n'est pas de convaincre à tout prix, mais de rendre votre situation compréhensible et de repartir avec un plan. Avant le rendez-vous, rassemblez les informations utiles sur votre douleur et vos soins.



1. **Résumez l'histoire de la douleur** : depuis quand elle est présente, où elle se situe, comment elle évolue et si un diagnostic a été posé.
2. **Listez les traitements déjà essayés** : nom si vous le connaissez, durée, effets ressentis et effets indésirables. N'interrompez pas un traitement pour préparer le rendez-vous.
3. **Notez les conséquences fonctionnelles** : sommeil, travail, concentration, mobilité et activités auxquelles vous avez renoncé.
4. **Faites le point sur votre santé** : autres médicaments ou produits consommés, antécédents, allergies, grossesse ou projet de grossesse, et difficultés psychiques éventuelles.
5. **Choisissez deux ou trois questions prioritaires** : cela aide à ne pas perdre le fil si le temps est limité.

Une fiche sur votre téléphone peut suffire. Si vous avez déjà consulté plusieurs professionnels, apportez les comptes rendus importants, mais n'essayez pas de tout raconter en détail dès la première minute. Commencez par

ce qui vous gêne le plus aujourd'hui.

Questions utiles à poser sur les options douleur résistante

Le terme « douleur résistante » peut désigner une douleur qui reste insuffisamment soulagée malgré des traitements adaptés ou qui est difficile à traiter en raison de ses caractéristiques. Il ne signifie pas que vous avez échoué, ni qu'il n'existe plus d'options. Le médecin peut revoir le diagnostic, les objectifs de soin, les traitements ou proposer un avis spécialisé.

Votre question Ce qu'elle permet d'éclaircir « Quelles options restent à explorer pour ma douleur ? » Les pistes thérapeutiques, les ajustements possibles et l'intérêt d'une prise en charge spécialisée. « Dans quels cas le cannabis thérapeutique est-il envisagé ? » Les indications, les limites des données disponibles et les critères médicaux pertinents. « Est-ce compatible avec mes traitements et mes antécédents ? » Les interactions possibles, les précautions et les situations où le rapport bénéfice-risque peut être défavorable. « Si ce n'est pas adapté, quelle est la prochaine étape ? » Un plan concret : bilan, réévaluation, orientation ou autre stratégie de prise en charge. « Comment saurons-nous si le traitement aide vraiment ? » Les objectifs à suivre, par exemple le sommeil ou la capacité à reprendre une activité, et le moment de réévaluation.

Nommer les biais de genre et l'errance diagnostique

Certaines personnes, notamment des femmes, racontent que leur douleur a été minimisée ou attribuée trop vite au stress. Des biais de genre peuvent influencer la manière dont les symptômes sont entendus et interprétés. Cela ne signifie pas que chaque médecin agit de la même façon, ni qu'une douleur a une seule explication. Mais si vous avez le sentiment de ne pas être pris au sérieux, vous pouvez ramener l'échange à des faits observables et à une demande précise.

Par exemple : « **J'ai l'impression que l'impact de cette douleur n'est pas encore évalué. Elle m'empêche de dormir et je manque le travail deux jours par mois. Quelles hypothèses médicales avons-nous examinées, et que reste-t-il à vérifier ?** »

L'errance diagnostique peut s'accompagner de consultations répétées, d'examens ou d'essais thérapeutiques, sans réponse immédiate. Il n'existe pas [neurologue pour douleur chronique](#) toujours un test unique qui explique une douleur. Vous avez toutefois le droit de demander un résumé de ce qui a été exploré, ce qui demeure incertain et à quel moment le diagnostic sera réévalué.

Si vous ne vous sentez pas entendu, vous pouvez demander un second avis ou une orientation vers une consultation spécialisée de la douleur. Une phrase utile : « **Pour avancer, pourriez-vous m'indiquer vers quel professionnel ou quelle structure je peux être orienté ?** » L'objectif n'est pas de mettre le médecin en accusation, mais d'éviter que la discussion se termine sans suite identifiable.

Ce qu'il faut savoir sur le cadre et la sécurité

Le cadre français du cannabis à visée médicale a évolué et peut dépendre des règles en vigueur, des indications et des modalités de prescription. Il ne faut donc pas déduire d'une information ancienne ou d'un témoignage en ligne qu'un produit est accessible à tous, ni qu'il peut être prescrit dans toutes les situations. Demandez au médecin de vérifier les règles actuelles auprès des sources officielles, notamment de l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM).

Un produit de cannabis médical n'est pas interchangeable avec un produit vendu comme CBD ou avec du cannabis acheté hors circuit médical. La composition, la qualité et les contrôles peuvent différer. Évitez de modifier

seul vos traitements ou de commencer un produit en attendant l'avis du médecin. Des effets indésirables et des interactions avec d'autres médicaments sont possibles. La vigilance est particulièrement importante en cas de grossesse ou d'allaitement, d'antécédents de troubles psychiques ou de conduite de véhicules ou de machines.



Demandez quels effets surveiller, à qui les signaler et comment la prise en charge serait réévaluée. Un traitement devrait s'inscrire dans un suivi, avec des objectifs définis ensemble, et non dans une promesse de disparition de la douleur.

Utiliser la plateforme Releaf pour préparer le rendez-vous

La plateforme Releaf peut servir de ressource d'information et d'aide à la préparation d'une discussion avec le médecin. Vous pouvez vous en servir pour organiser vos questions ou clarifier les sujets que vous souhaitez aborder. Elle ne remplace ni un diagnostic, ni une consultation, ni les informations officielles sur les règles applicables en France.

Avant de vous appuyer sur un contenu, vérifiez qui l'a rédigé, à quelle date il a été mis à jour et s'il distingue bien l'usage médical des autres produits à base de cannabis. En consultation, vous pouvez montrer une question ou une information précise et demander au médecin de la replacer dans votre situation : **« J'ai lu ceci sur Releaf. Est-ce que c'est exact pour la France et est-ce pertinent dans mon cas ? »**

Si la réponse est non, repartir avec un plan

Un refus ou une réserve ne devrait pas vous laisser sans solution. Vous pouvez demander ce qui motive la décision : diagnostic à préciser, risques personnels, manque d'indication ou cadre d'accès. Puis ramenez la conversation à l'objectif de départ :

« Je comprends que cette option ne soit pas retenue aujourd'hui. Comme ma douleur gêne toujours mon sommeil et mon travail, quelle étape proposez-vous maintenant, et quand faisons-nous le point ? »

Cette question maintient la discussion centrée sur votre santé. Vous n'avez pas à obtenir un accord immédiat pour avoir le droit de parler cannabis médical. Vous avez le droit de demander une explication, de connaître les options et de convenir d'un suivi adapté à la douleur que vous vivez.