© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêter le cannabis

Par Profil supprimé Postée le 18/02/2019 22:16

> Bonjour voilà j’ai 20 ans et je vient d’apprendre que je suis enceinte . Je suis une grande fumeuse de cigaratte mais aussi de cannabis . J’aimerais tellement arrêter premièrement le cannabis pour que ma grossesse se passe au mieu mais cela est très dur d’arrêter pour moi . Je ne sais pas si le mieu serais d’arrêter d’un seul coup ou de diminuer petit à petit . Mais surtout comment remplacer se manque par autre chose ? Merci

---

Mise en ligne le 21/02/2019

Bonjour,

Nous comprenons votre questionnement et saluons votre bienveillance pour cet enfant à venir.

Vous évoquez ce que nous devinons être une dépendance au tabac et au cannabis. Il est utile de savoir qu'il est possible d'arrêter seule une consommation de cannabis. Il est important de s'y préparer et d'anticiper les effets liés au sevrage. En effet, à l’arrêt de la consommation les usagers réguliers peuvent parfois présenter des symptômes sur le plan psychique tels qu'un sentiment de mal-être, de stress, une agitation, de l'irritabilité et sur le plan physique, des sueurs froides ou une transpiration excessive, des migraines, nausées et troubles du sommeil (difficultés à s’endormir, réveils nocturnes, cauchemars, rêves intenses),....

Ceci est une liste qui peut paraître effrayante mais d'une part les usagers qui mettent un terme à leur consommation ne ressentent pas tous les effets, de même que la durée comme l'intensité varient d'une personne à l'autre. La période observée est de une à 4 semaines.

Vous dire s'il vaut mieux arrêter petit à petit ou brutalement, il n'y a pas de règle, c'est à chacun de trouver ce qui va lui convenir le mieux. Nous vous joignons un lien ci-dessous à ce sujet.

Concernant votre question sur "comment remplacer le manque", il n'existe pas de "substitut" à proprement parlé mais il peut être intéressant de réfléchir à ce que vous allez chercher dans le cannabis, quelles en sont vos attentes, en réponse à quel besoin. Est-ce que le sens que vous allez donner à cet arrêt en lien avec le projet d'une nouvelle vie peut suffire à vous motiver pleinement et ne pas ressentir de besoins et par conséquent de manque, la question peut être intéressante à réfléchir.

Il est possible de mener cette réflexion seule, avec des proches de confiance ou encore avec un professionnel de santé spécialisé sur la question de la consommation de cannabis.

Pour cela, il existe des consultations individuelles confidentielles et gratuites. Vous pouvez vous rapprocher d'une Consultation Jeunes Consommateurs (CJC) ou d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il en existe dans tous les départements. Ne disposant d'aucune indication concernant votre lieu de résidence, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Vous pouvez également nous contacter de façon anonyme et gratuite au 0800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit via notre site.

Concernant la question du tabac, nous vous joignons le lien de Tabac Info Service qui pourra vous aider sur la question de la gestion de votre consommation de cigarettes.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Les effets du cannabis sur la grossesse
- Dossier cannabis
- Adresses utiles
- Je viens d'apprendre que je suis enceinte
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?
- Tabac Info Service