© Drogues Info Service - 7 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis

Par Profil supprimé Postée le 01/05/2019 09:09

> Bonjour,
>
> Je suis fumeuse depuis environ 6 ans je fume entre 5 et 6 joints par soir et toute la journée lors de mes jours derepos et week end.j'aimerai arrêter car je passe parfois des jours entiers couchés mais je sais que cette consommation masqué une grande difficulté a vivre la solitude et j'ai peur en arrêtant de devenir plus dépressive et que mon état psychologique empire j'ai tout essaye pour remplacer par autre chose mais rien n'y fait je ne trouve pas la force de me motiver et abandonné tout. Je ne sais plus comment m'y prendre pour me redresser et arrêter auriez vous des conseils ?
>
> Merci

Mise en ligne le 07/05/2019

Bonjour,

Nous comprenons à la lecture de votre message une volonté de vous libérer de votre consommation de cannabis qui malgré quelques tentatives se révèle difficile.

Comme vous l'exprimez justement, une consommation qui s'installe de façon régulière n'est pas le fruit du hasard et vous semblez avoir conscience de la place qu'elle est venue occuper chez vous lorsque vous évoquez la solitude et le mal-être.

Il n'existe pas de solution générique pour mettre un terme à une consommation tant la démarche est individuelle ; l'essentiel va résider dans le sens que vous allez pouvoir donner à cet arrêt en terme de motivation, viendront ensuite les "stratégies" personnelles.

Vous évoquez une appréhension de ce que sera votre état moral et psychologique sans le cannabis et si nous pouvons le comprendre il nous semble important toutefois d'insister sur la nécessité de vous faire confiance.

S'il est possible d'arrêter seul de consommer, (voir lien ci-dessous) il n'en reste pas moins que chacun ne dispose pas des mêmes ressources et pour certaines personnes, un soutien thérapeutique peut se révéler être une aide dans la démarche.

Pour cela, il est possible de se rapprocher de professionnels spécialisés sur la question des dépendances dans un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il existe des CSAPA dans tous les départements, ne disposant d'aucune indication de votre lieu de résidence, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d'effectuer votre propre recherche.

Si vous souhaitez une aide à l'orientation ou évoquer la question sous forme d'échanges, vous pouvez nous contacter de façon anonyme et gratuite 7 jours sur 7 au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit.

Avec tous nos enouragements,

Bien cordialement

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service
- Arrêter, comment faire ?