© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Option de sevrage, pause d'arrêt

Par Profil supprimé Postée le 07/05/2019 11:27

> Voilà ça fait 2 semaines que je n'ai pas fumé, et je suis très fière de moi. En revanche j'ai réfléchis à un système, de pouvoir ce soir fêter les deux semaines sans avec un joint, et fumer le prochain 3 semaines après celui, et usn autre 4 semaine après le derniers.
> J'ai envie de me débarrasser de cette merde, alors je voudrai connaître votre avis, mon raisonnement vous semble t'il bon ? Ou alors il remet à 0 mon sevrage ? Je voudrai connaître votre avis avant de prendre une quelconque décision

---

Mise en ligne le 09/05/2019

Bonjour,

Vous avez pu cesser vos consommations de cannabis durant 2 semaines, ce dont vous êtes légitimement fier. Vous projetez de marquer cet effort en fumant un joint puis de différer vos consommations dans le temps pour viser un arrêt complet.

Il nous est difficile de nous positionner et vous dire si cette stratégie est la mieux adaptée pour vous. En effet il existe différentes façons d'envisager une démarche d'arrêt. L'arrêt "brutal" en est une et la diminution progressive une autre. Une reprise ponctuelle peut engendrer le risque de remettre le mécanisme de consommation régulière en route chez certaines personnes et pas pour d'autres.

Cela tient à beaucoup d'éléments comme votre rapport au produit, vos fréquences de consommations, la fonction que le cannabis peut avoir dans votre vie...

Il n'existe pas une stratégie qui puisse prétendre être meilleure qu'une autre, mais il y en a qui seront plus adaptées en fonction de votre profil individuel.

Si vous souhaitez mieux comprendre votre rapport à ces consommations, il vous est possible d'aborder cette question avec des professionnels du domaine de l'addictologie. Il existe des structures nommées Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) qui sont spécifiquement dédiées pour les jeunes de moins de 25 ans.

Les professionnels qui y exercent (en général médecins addictologue, psychologues, infirmiers...) ont pour mission d'aider les jeunes qui cherchent une solution pour diminuer ou arrêter leur consommation, ou simplement y voir plus clair sur leurs consommations.

L'accueil se fait dans un cadre non jugeant, de manière confidentielle et gratuite. Nous vous mettons en fin de réponse des coordonnées de CJC près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué. Nous vous joignons également à titre d'information un guide d'aide à l'arrêt du cannabis.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche,

Bien cordialement.

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

CSAPA 86

8 rue Carol Heitz
86000 POITIERS

Tél : 05 49 88 67 31
Site web : ch-laborit.fr/csapa86/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h30. Fermé le mardi matin au public
Accueil du public : Avec ou sans rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 17h30. Fermé au public le mardi matin
Autre : Sur rendez-vous : consultations à domicile ou consultations de proximité dans des locaux mis à disposition ponctuellement par les partenaires sur l'ensemble du département. Souplesse des horaires et des lieux de rendez-vous. Fermé au public le mardi matin
Consultat° jeunes consommateurs : Possibilité de consultation jeunes consommateurs pour le jeune ou son entourage dans différentes villes du département sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)