© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis a long terme

Par Profil supprimé Postée le 21/05/2019 19:25

> Bonjour, cela fait 15ans que je fume du cannabis, je n'arrive pas a arrêté, j'ai tout essayé, ont dit que c'est une drogue qui ne provoque pas de dépendance, mais pourtant je n'arrive pas a stoppé, et je ne fume pas, j'ai des crises de violence et je tombe dans l'alcool, je ne sais vraiment pas comment me sortir de la...

Mise en ligne le 24/05/2019

Bonjour,

Vous consommez du cannabis depuis un certain nombre d'années et votre usage vous a généré une dépendance dont l'arrêt peut s'avérer très difficile.

En effet, les usagers réguliers rapportent qu'à l'arrêt le sentiment de mal-être, de stress, d'irritabilité voire d'agressivité et bien d'autres symptômes peuvent apparaitre. Ces symtômes peuvent durer entre une et quatre semaines avant de disparaître.

Les symptômes de manque varient évidemment d'une personne à l'autre cependant, plus la personne avait un usage régulier, plus ces troubles peuvent être difficiles à vivre et représenter un véritable obstacle à l'arrêt. C'est dans ces moments de fragilité que la tentation de se trouver un substitutif est grande. L'alcool, pour plusieurs raisons, dont celui de s'en procurer très facilement entre autres, peut constituer un recours. Il est très important de rester vigilant à ce potentiel mais réel basculement.

Une aide extérieure est peut être nécessaire pour que vous parveniez à arrêter. Aussi nous vous suggérons de vous rapprocher d'un CSAPA où des professionnels (médecins, addictologues, psychologues, psychiatres…) vous recevront, entendront et soutiendront dans votre démarche d'arrêt ou de réduction.

L'accueil y est gratuit, confidentiel. Nous vous avons mis à la fin de notre réponse le lien de notre site pour accéder à ces adresses dans votre arrondissement. Il vous suffira d'entrer le numéro d votre département avant de lancer la recherche et vous verrez apparaître toutes les adresses de CSAPA se trouvant dans votre département.

Si vous souhaitez une première écoute, un premier soutien et une aide ponctuelle n’hésitez pas à revenir vers nous par tchat via notre site (gratuit et anonyme) tous les jours de 14hoo à minuit ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 08h00 à 02h00 du matin.

Bien cordialement et bon courage.

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis

Autres liens :

- Adresses utiles du site Drogues info service