© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Je fume du cannabis depuis l'adolescence et je veux arrêter, comment faire ?

Par Profil supprimé Postée le 30/12/2019 17:27

Je fume du cannabis depuis beaucoup d'années et je ne sais pas comment m'en sortir.

Mise en ligne le 04/01/2020

Bonjour,

Nous comprenons que cette situation vous pèse et nous allons essayer de vous aider au mieux.

Il peut être intéressant tout d'abord d'identifier les raisons qui vous poussent à consommer. En effet, si vous fumez, c'est que dans un sens le cannabis vous apporte quelque chose. Les effets recherchés sont bien souvent l'euphorie, la détente, l'apaisement ou encore la « déconnexion ». Peut-être que l'un de ces éléments vous parle. Trouver les raisons peut parfois aider à changer de comportement et trouver d'autres solutions plus adaptées. La marche, le sport, la relaxation, les exercices de respiration, la méditation… sont autant d'activités qui peuvent favoriser la détente par exemple.

Néanmoins, la dépendance est un phénomène complexe dans lequel il y a bien souvent un mal être ou une souffrance. Peut-être que des problèmes plus anciens ou plus profonds sont à l'origine de votre consommation de cannabis. Vous avez eu raison de venir nous en parler et nous vous joignons en fin de réponse un guide d'aide à l'arrêt du cannabis, une fiche informative sur le cannabis ainsi que des adresses de structures spécialisées en addictologie. Il est en effet parfois nécessaire d'avoir une aide extérieure pour arrêter de fumer.

Il existe pour cela des lieux spécialisés, ce sont les CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Des professionnels tels que des médecins addictologues, des psychologues ou encore des infirmières y travaillent afin d'accompagner au mieux les personnes ayant un problème de dépendance. Que ce soit juste pour faire un point sur les consommations, réduire ou encore arrêter. Les consultations y sont individuelles, gratuites et confidentielles.

Vous trouverez également un article avec des conseils sur l'arrêt des consommations en fin de réponse.

Enfin, n’hésitez pas à nous recontacter si vous souhaitez échanger davantage avec un de nos écoutants. Nous sommes disponibles tous les jours de 8h à 2h du matin, soit par téléphone au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) soit par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragements dans vos futures démarches,

Bien à vous.

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

Association Addictions France - CSAPA d'Ambert

43 Avenue Georges Clémenceau
63600 AMBERT

Tél : 04 86 11 24 29
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Sur rendez-vous. Mercredi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : mercredi de 13h à 17h

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France - CSAPA - Service de Prévention et de Formation

80 boulevard François Mitterrand
63000 CLERMONT FERRAND

Tél : 04 73 34 74 80
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Le lundi, le mercredi et le vendredi de 9h à 16h45, le mardi de 10h à 19h45 et le jeudi de 12h à 16h45
Accueil du public : Le lundi, le mercredi et le vendredi de 9h à 16h45, le mardi de 10h à 19h45 et le jeudi de 12h à 16h45
Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par des éducateurs spécialisés.
Substitution : Centre de délivrance : les lundis, mercredis et vendredis de 10h à 13h et les mardis et jeudis de 12h30 à 15h30

Voir la fiche détaillée

Association Addictions France - CSAPA Antenne d'Issoire

74b rue du 8 mai
63500 ISSOIRE

Tél : 04 73 71 29 29
Site web : addictions-france.org
Secrétariat : Sur rendez-vous. Lundi, mercredi et jeudi de 9h à 17h30, Mardi de 10h à 12h30 et de 15h30 à 19h30.
Consultat° jeunes consommateurs : un mercredi après-midi sur deux, sur rendez-vous, assurée par une psychologue.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Arrêter, comment faire?