© Drogues Info Service - 8 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

D'un consommation excessif a régulier/occasionnel du cannabis

Par Profil supprimé Postée le 30/04/2020 15:16

> Bonjour, Bonjour, J'aurais une question par rapport a la consommation de cannabis. Aujourd'hui cela va faire plus de 3 ans que ma consommation au cannabis est journalière. Le problème c'est que quand tant que j'en ai, je ne peux pas m'arrêter d'en fumer, si je pouvais je ne fumerais même plus de tabac. J'ai essayer avec le confinement d'arrêter car sans le travail ça peut être plus simple mais chaque jour je décalais mes cycles de sommeil a cause des insomnies, je ne trouvais même pas de motivation pour faire le ménage ou faire a manger du coup au bout de 3 semaines j'ai craqué et j'ai repris une consommation excessif directement, j'arrive pas a laissé plus de 3h entre chaque joints tant que j'en ai et que je peux fumé. Il n y a que quand je travail ou je ne peux pas me permettre de fumé mais aussitôt rentré c'est la première chose que je fais. D'un point de vue personnel, je ne pense pas que cette drogue soit si mauvaise mais mon problème vient de moi même avec mon manque de modération. C'est comme l'alcool je trouve qu'une petite bière de temps en temps ça ne fais pas de mal mais lorsqu'on est dépendant ça deviens très grave. J'aimerais vraiment pouvoir passer a une consommation occasionnelle voir juste en dessous de régulier car ma consommation me démotive et m'isole socialement. En gros, ma question : Est il possible de possible de réduire sa consommation de cannabis quand on sait qu'on a une dépendance ou la seule solution est de la bannir et de ne plus y toucher comme n'importe quelle autre drogue ?

Mise en ligne le 30/04/2020

Bonjour,

Vous avez réussi à arrêter de consommer du cannabis pendant 3 semaines et nous tenons tout d'abord à saluer votre démarche.

Les effets du sevrage du cannabis peuvent durer jusqu'à 4 semaines après l'arrêt définitif. Effectivement, les troubles du sommeil sont un des symptômes de ce sevrage et peuvent être assez difficiles à supporter.

Le fait de rechuter avec une consommation importante ne veut pas dire qu'il n'est pas possible de retrouver une gestion des prises de cannabis. Aussi, le contexte particulier du confinement peut avoir un rôle dans l'intensité de votre reprise de consommation : il est moins facilement possible de se dépenser, de se changer les idées ou de s'investir dans d'autres activités.

Dans les faits, d'une manière générale, cela reste néanmoins possible d'apprendre à contrôler sa consommation pour qu'elle devienne occasionelle sans avoir à faire un sevrage total. Chaque personne est amenée à trouver son propre cheminement sur ce plan-là.

La première étape serait peut-être de diminuer, par exemple en organisant vos consommations sur la semaine, en faisant un planning. Ayez à l'esprit qu'il est important de garder des jours sans consommation, autant que faire ce peut, et de retarder au maximum l'heure de la première consommation.

Si vous souhaitez vous faire aider dans cette perspective, sachez qu'il existe des Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui proposent des consultations gratuites et confidentielles pour faire le bilan de sa consommation et être accompagné dans une démarche de diminution ou d'arrêt. Vous retrouverez leurs coordonées dans notre rubrique "Adresses utiles".

Nous vous joignons également un lien vers notre "guide d'arrêt du cannabis" qui pourrait être un bon support pour vous.

Les centres de soins étant partiellement fermés durant le confinement, vous pouvez aussi faire appel à nous pour discuter de cette réduction de consommation, au 0 800 23 13 13 de 08h à 02h ou par tchat de 08h à 00h.

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement,

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service