© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêter de fumer seule sans traitement

Par Profil supprimé Postée le 06/11/2020 23:18

> Bonjour, J'aimerai arrêter de fumer, après 18 ans de consommation, et sans avoir recours à un traitement médicamenteux, pensez-vous que cela soit possible ? J'ai maintenant une fille de 4 an et demi, et depuis un an, un compagnon auquel je tiens énormément et qui ne conçois pas la vie avec une "droguée". Je pense être enfin prête à arrêter mais ne trouve pas le courage/la volonté/la force à le faire définitivement... Merci d'avance pour votre retour. Cordialement.

Mise en ligne le 09/11/2020

Bonjour,

Vous nous écrivez dans le but d'être conseillée dans votre projet de sevrage au cannabis après 18 ans de consommation. Nous tenons à saluer votre initiative.

La dépendance au cannabis est psychologique, par conséquent un traitement médicamenteux lors du sevrage n'est pas systématique, car il sera fonction de la personne, des raisons pour lesquelles elle consomme, de son histoire, de ses difficultés…

Il est souhaitable néanmoins, que vous puissiez identifier la fonction qu'occupe le cannabis dans votre vie et les effets recherchés. Cet aspect est important à repérer et à comprendre car il vous permettra pendant le sevrage de trouver des techniques autres, afin de vous permettre de tirer un bénéfice « similaire »au cannabis. De même, qu'il est essentiel que la motivation parte de vous et ne constitue pas forcément une attente de votre entourage, car cela peut vous mettre en échec à court ou moyen terme. En effet, il s'agit toujours d'une démarche personnelle et choisie.

Toute période de sevrage doit se réfléchir en amont, afin de mettre en place de nouveaux repères ou rituels pour rythmer les journées et remplacer le temps dévolu à la consommation. Il est intéressant de s'occuper au travers d'activités bienfaitrices, apaisantes et réconfortantes pour l'esprit et le corps. L'idée étant de trouver un palliatif à la gestion des émotions, mais aussi de faire en sorte d'occuper les pensées et le temps.

Ne rien changer à ses habitudes au cours d'un sevrage induit le risque d'y penser continuellement et de rester dans une forme de frustration pouvant s'avérer assez décourageant et douloureux psychologiquement. C'est

pourquoi, réfléchissez d’ores et déjà à ce que vous aimiez faire ou aimeriez faire dorénavant puisqu’il va s’agir d’une nouvelle vie pour vous.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers un guide d'aide à l'arrêt du cannabis à télécharger pour vous aider dans votre démarche.

L’arrêt de toute consommation peut générer des symptômes plus ou moins désagréables et d’intensité variable en fonction des personnes. Nous vous conseillons d’en prendre connaissance afin de les identifier et d’anticiper au mieux votre démarche.

Vous trouverez en bas de page un autre lien vers une fiche sur le cannabis, les effets recherchés et les effets du sevrage.

Si toutefois, malgré vos efforts vous sentez que cela s’avère plus complexe que prévu, vous pouvez aussi en parler avec votre médecin traitant pour qu’il vous accompagne dans cette étape.

D’autre part, sachez qu’il existe des consultations confidentielles et gratuites dans des Centres de Soins d’Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Différents professionnels tels que des médecins addictologues, psychologues, infirmiers spécialisés dans les dépendances se tiennent à disposition pour toutes personnes ayant le souhait d’être soutenues, conseillées et informées vis-à-vis d’une consommation problématique.

Vous trouverez un dernier lien en bas de page, vous permettant d’effectuer une recherche de CSAPA au plus près de chez vous.

Notre site internet propose des plateformes de forums de discussions, de témoignages, n’hésitez pas à les consulter ou même à interagir avec d’autres personnes qui connaissent une situation similaire, ce sont des outils aidants.

Enfin, si vous souhaitez discuter de ce projet d’arrêt avec un de nos écoutants, vous pouvez nous joindre tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat via notre site de 8h à minuit.

Avec tous nos encouragements

Bien à vous

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis

- Adresses utiles du site Drogues info service