© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par Profil supprimé Postée le 13/12/2021 13:27

> Bonjour, Je fume du cannabis tous les soirs depuis des années, je ne fume plus de cigarettes depuis plus de 3 mois maintenant mais je souhaiterais arrêter aussi les joints. Je ne comprends pas pourquoi je n'y arrive pas, toute la journée je me dis ce soir je ne fumerai pas et le soir je craque le problème est que je me culpabilise dès le réveil pour recommencer c'est un cercle vicieux. Lorsque que j'arrive à m'en passer je suis très fier de moi, mais pourtant l'arrêt ne dur pas plus que 2/3 soir. Je voudrais avoir un conseil pour ne pas craquer le soir.

Mise en ligne le 14/12/2021

Bonjour,

Nous valorisons votre démarche pour essayer d'arrêter vos consommations de cannabis. Sans doute y a-t-il des raisons importantes qui vous conduisent à cela.

Mettre en place une forte diminution ou un arrêt de consommation peut parfois s'avérer un peu difficile pour différentes raisons.

L'une de ces raisons peut être le fait de traverser "un syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peut s'étendre de une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Durant cette période où l'organisme se rééquilibre sans cannabis, il peut se produire des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. Face à ces troubles, le consommateur peut être fortement tenté de reconsommer pour les apaiser. Vous trouverez en bas de réponse un lien vers notre fiche-produit sur le cannabis. Le syndrome de sevrage y est explicité à la rubrique "dépendance".

Une autre de ces raisons relève davantage de l'aspect émotionnel. En effet, chez beaucoup de consommateurs, une recherche d'apaisement, de détente est à l'œuvre. Sans l'apport du cannabis, des émotions qui étaient "étouffées" par le produit peuvent ressurgir. Cela peut être compliqué à gérer et amener à une reprise ou un craquage.

Enfin, chez beaucoup de consommateurs il y a aussi la notion d'habitude qui peut être en jeu. Si la consommation prenait beaucoup de place dans le quotidien (en termes de temps, d'espace occupé dans les

pensées, de rituel...) son arrêt peut laisser place à "un vide". L'ancien consommateur peut se retrouver confronté à cet espace qu'il faut réinvestir autrement, ce qui n'est pas toujours facile.

Ce sont quelques exemples de difficultés auxquelles vous pourriez être confrontée et qui peuvent être autant de freins à votre projet d'arrêt. Nous vous mettons en fin de réponse un guide d'aide à l'arrêt du cannabis, peut-être y trouverez-vous des conseils qui pourront vous aider.

Il également possible de se faire accompagner et de trouver un soutien individuel auprès de professionnels qui pourront réfléchir avec vous à des statégies plus individualisées afin d'éviter "de craquer". Il vous est possible de vous adresser à un Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les rendez-vous se font dans un cadre confidentiel et gratuit. Les professionnels qui y exercent sont en général médecin addictologue, psychologue, infirmier... Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CSAPA dans le secteur géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 8h à Minuit.

Tous nos encouragements pour votre démarche, bien cordialement.

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

---

CSAPA de Belfort - Le Relais Equinoxe

6 rue du Rhône
Centre Sud Affaires
90000 BELFORT

Tél : 03 84 21 76 02
Site web : urlz.fr/qsyP
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 9h à 17h (mercredi et vendredi jusqu'à 16h)
Substitution : Lundi, mardi et jeudi de 11h à 16h
Consultat° jeunes consommateurs : De préférence le mercredi de 14h à 17h

Voir la fiche détaillée

CSAPA Le Relais - Equinoxe : consultation avancée

2 rue Eugène Claret
Comité Inter Entreprise (CIE)
90100 DELLE

Tél : 03 84 21 76 02
Site web : urlr.me/Jw4NT
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h mercredi et vendredi jusqu'à 16h
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous avec la psychologue le jeudi semaine paire de 9h à 16h
Consultations sur rendez-vous avec l'infirmière le jeudi semaine impaire de 9h à 16h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

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