© Drogues Info Service - 19 juin 2025

Vos questions / nos réponses

arrêter de fumer

Par Profil supprimé Postée le 27/02/2022 23:57

> est ce qu'il existe un produit des cachets ou autres en pharmacie à prendre pour arrêter la fume ?

Mise en ligne le 01/03/2022

Bonjour,

Vous nous sollicitez pour trouver le moyen au travers d'une médication ou autre produit pharmaceutique afin d'arrêter la consommation de cannabis.

La dépendance au cannabis ne nécessite pas forcément de traitement spécifique car il s'agit avant tout d'un manque psychologique. Ce qui veut dire que c'est le cerveau qui ressent le besoin de consommer si toutefois vous avez déjà développé une dépendance.

Il existe donc d'autres moyens très utiles et aidants pour arrêter. Parfois on peut le faire seul, parfois il peut être utile d'en parler avec des professionnels formés aux addictions pour être accompagné et conseillé dans cette démarche.

Si vous souhaitez faire la démarche sans aide extérieure, il est souhaitable de réfléchir ce que vous recherchiez comme effets au travers de votre consommation.

Quel rôle a le cannabis, et que vous permet-il ? Est-ce pour vous apaiser, gérer des émotions difficiles, éviter de penser… ?

En faisant le point sur ces questions, l'idée va être de trouver dans votre quotidien des activités ou occupations qui seront une alternative au cannabis. Avoir recours à des activités qui sont source de plaisir et de bien-être pour ne pas rester dans une forme de frustration tout en occupant votre esprit et le temps. A vous d'imaginer ce qui peut vous faire du bien ou vous réconforter. Le sport, les activités créatives, la lecture, voir des amis, se balader…sont des supports permettant de déjouer l'esprit tout en prenant soin de soi.

Pour vous aider dans cette réflexion, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre « guide d'aide à l'arrêt du cannabis » à télécharger sur notre site. C'est un outil qui peut vous accompagner dans votre démarche d'arrêt.

Vous trouverez également une fiche synthétique sur le cannabis, les effets, la dépendance pour bien comprendre les mécanismes de l'addiction.

D'autre part, sachez qu'il existe des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) pour les jeunes de 12 à 25 ans qui souhaitent parler de leur usage et être soutenus dans l'arrêt, la gestion ou la diminution de la consommation. Médecin addictologue, psychologue, infirmiers et travailleurs sociaux formés à toutes formes de dépendances reçoivent gratuitement et anonymement. L'accueil y est bienveillant et sans jugement. Ils conseillent et apportent des solutions individualisées.

Vous trouverez un lien d'une CJC dans votre ville avec les coordonnées.

Enfin, si vous souhaitez parler de votre consommation et être conseillée dans l'arrêt, n'hésitez pas à contacter nos écoutants au 0800 23 13 13 (appel anonyme et non surtaxé) tous les jours de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Bon courage à vous.

Bien à vous

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

---

CAAN'Abus- Consultation Jeunes Consommateurs

41 Rue Sainte Colombe
33000 BORDEAUX

Tél : 05 56 01 25 66
Site web : ceid-addiction.com/services/jeunes/
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi, mardi, jeudi et vendredi : 9h30-13h / 14h-17h et Mercredi : 14h-18h
Autre : HANGOVER Café (dispositif mobile de prévention et de réduction des risques). Jeudi, vendredi et samedi soir : 22h-2h à la Victoire et 2h-7h sur le Quai de Paludate ou Bassin à flot

Voir la fiche détaillée

Autres liens :

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