© Drogues Info Service - 3 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis

Par Liberta89 Postée le 31/07/2022 08:02

> Bonjour, J'ai décidé d'arrêter de consommer du cannabis. Je suis consommatrice depuis 15 ans et j'aimerais savoir comment faire pour me débarrasser de cette envie ?

Mise en ligne le 01/08/2022

Bonjour,

Nous allons tenter de vous donner plusieurs pistes pour faciliter votre arrêt et vous aider à maintenir votre motivation tout au long de cette période.

Tout d'abord, il est important de changer vos habitudes, vos routines et surtout, de trouver de nouvelles occupations. Cela peut passer par le démarrage d'une nouvelle activité manuelle, sportive, ou de loisir en général.

En essayant d'identifier les heures de vos joints les plus importants, vous pourrez anticiper les moments où l'envie risque d'être plus forte et ainsi, prévoir quelque chose à ce moment là.

Une envie à laquelle on resiste finit toujours par passer. Encore mieux, elle repousse/attenue une envie future et vous donne confiance dans votre capacité à poursuivre l'arrêt.

Vous pouvez tenir une liste des occupations qui vous sont disponibles "instantanément" en cas de forte envie : faire un tour, une course, prendre une douche, appeler une amie, réparer une bricole chez vous, regarder une série/vidéo prenante, etc, etc.

Il existe également des applications mobiles qui vous permettent de suivre votre parcours d'arrêt. Plus simplement, vous pouvez également tenir un journal/agenda/calendrier papier pour noter vos réussites, vos difficultés, ou encore vous écrire quelques mots d'encouragement.

Il faut compter entre 2 et 4 semaines pour que les principaux symptômes du manque (insomnies, irritabilité, perte d'appétit, anxieté) disparaissent totalement.

Si vous souhaitez du soutien et d'autres conseils durant la période de sevrage, vous pouvez nous écrire ici ou bien nous contacter par téléphone ou par tchat. Nous répondons 7/7j de 08h à 02h au 0 800 23 13 13 et sur le tchat de 08h à 00h. C'est gratuit et anonyme.

Bon courage à vous dans votre arrêt,

Bien cordialement,