© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter de fumer le cannabis

Par Arko2018 Postée le 02/09/2022 13:12

> J’aimerais arrêter pour plusieurs raison … là santé l’argent et mon PERMIS J’ai déjà essayer deux fois, une fois où j’ai pas eu le choix car je suis parti dans un autre pays sa était dure mais ça ses fait !!! Revenu en France quelque temps après je repris car séparation de mon ex copain. Jai plus jamais réussi à ne plus fumer. Pour moi je fumé un joint comme une cigarette. Et je ne sais pas comment je pourrais arriver à arrêter c’est très dure mon comportement change vraiment

---

Mise en ligne le 05/09/2022

Bonjour,

Vous souhaiteriez arrêter définitivement votre consommation de cannabis et aimeriez être conseillée.

Vous nous dites avoir déjà réussi à cesser car vous étiez partie à l’étranger mais avez repris à votre retour suite à une rupture amoureuse.

Les motivations pour arrêter une consommation quelle qu’elle soit, doivent vraiment résulter de la perte du bénéfice de la consommation.

L’usage d’un produit est souvent une tentative pour se sentir mieux psychologiquement ou émotionnellement que dans la sobriété. Le produit donne le sentiment d’apaiser, de relaxer, de mettre à distance des émotions difficiles ou de fuir des pensées désagréables, etc. Dans ce cas, le produit a le rôle de « béquille » qui régule les émotions. Ce qui implique que le consommateur tire un bénéfice de sa consommation.

Les motivations pour cesser un produit peuvent être externes à la personne comme le risque légal, la dépense d’argent ou à long terme les risques pour la santé. Bien que ces motivations soient tout à fait valables, il se peut qu’elles ne coïncident pas avec votre réalité psychologique et émotionnelle. Ceci peut expliquer pourquoi vous avez repris lorsque vous êtes revenue de l’étranger et qu’aujourd’hui cela vous paraisse si compliqué.

Il est donc important de réfléchir à la fonction du cannabis dans votre quotidien. Ceci afin de réfléchir à ce que vous allez pouvoir mettre en œuvre à la place du cannabis. Ce peut être des activités qui vont vous permettre de réguler le stress, les émotions, occuper votre esprit, etc. L'idée étant de trouver dans d'autres occupations une fonction proche de celle du cannabis pour ne pas vous mettre en difficulté et réussir votre sevrage.

Pour vous aider à y réfléchir, vous trouverez en bas de page un lien vers notre « guide d'aide à l'arrêt du cannabis » et un autre vers notre fiche produit cannabis . Le premier lien est un document à télécharger avec des questions qui vont vous permettre de clarifier où vous en êtes et de vous accompagner dans votre démarche.

Si cet outil est insuffisant, vous pouvez également envisager d'être soutenue et conseillée par des professionnels en addictologie. Il existe des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, infirmier, psychologue reçoivent toute personne concernée de près ou de loin par une addiction ou une consommation problématique. Les consultations y sont confidentielles, individuelles et gratuites. Il vous est possible d'être accompagnée dans un projet de diminution, de maîtrise ou d'arrêt de vos consommations.

Nous vous transmettons un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour que vous trouviez les coordonnées d'un CSAPA proche de chez vous. Il vous suffit d'y indiquer votre ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire ».

Enfin, n'hésitez pas à contacter notre service d'écoute si vous souhaitez échanger sur vos difficultés au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), 7j/7 de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h les week-ends.

Avec tous nos encouragements.

Bien cordialement

En savoir plus :

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