© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Sevrage cannabique

Par LC Postée le 22/11/2022 19:07

> Bonsoir, Je souhaite arrêter complètement de fumer du cannabis, j'ai déjà réduit et ne fume plus que le soir avant de dormir. Étant dépressive, j'ai peur du stress et des insomnies alors j'aimerais savoir s'il vaut mieux arrêter d'un coup ou progressivement? Et si progressivement à quel rythme? Merci d'avance pour votre réponse.

Mise en ligne le 24/11/2022

Bonjour,

Nous saluons votre démarche qui vise à vous libérer d’une consommation probablement devenue problématique.

Vous évoquez un état dépressif et nous comprenons bien votre appréhension sur la question de l’endormissement et du sommeil. Cependant, il ne nous est pas possible de vous dire quelle va être la meilleure façon pour vous de vous libérer totalement de cette consommation entre diminution progressive et arrêt brutal. Il n'existe pas de bonne ou mauvaise manière de faire. La meilleure est celle qui vous conviendra à vous.

Il pourrait être utile de vous rapprocher d’un professionnel de soin spécialisé sur la question des consommations. Vous pourriez évoquer avec lui votre objectif de vous libérer de cette consommation et évaluer le meilleur moyen de l’atteindre sans avoir à en souffrir.

Pour cela, il existe des structures de soins, d’accompagnement et de prévention en addictologie. Il en existe dans tous les départements. Les professionnels spécialisés y proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites, ce sont des équipes plusridisciplinaires (médecins addictologues, psychiatres, psychologues,...).

Ne disposant d’aucune indication de votre ville de résidence, nous vous joignons un lien ci-dessous qui vous permettra d’effectuer une recherche. Bien sûr, si vous souhaitez davantage d’informations sur ces dispositifs ou encore être aidée dans l’orientation, il est possible de nous joindre de façon anonyme et gratuite tous les jours de 8h à 2h au 0800 23 13 13 ou par chat de 14h à minuit via notre site.

Bien cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service