© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Stopper la consommation de cannabis

Par Lilililou Postée le 16/12/2022 18:53

> Bonsoir, mon fils veut arrêter de fumer le tabac et le cannabis. Il a commencé par tout arrêter dun coup mais je ne sais pas comment l'aider. Merci

---

Mise en ligne le 20/12/2022

Bonjour,

Lors d'un arrêt net du cannabis, les symptômes de manque les plus importants durent pendant 1 à 2 semaines. Ils sont surtout caractérisés par une forte anxieté, de l'irritabilité, des difficultés de sommeil et d'appetit.

Nous ne savons pas si votre fils vit avec vous, mais si c'est le cas vous pouvez lui proposer des activités qui l'aideront à moins penser au manque de cannabis, et à se relaxer. Cela peut passer par aller au cinéma ensemble, faire un jeu de société, partager un repas, etc. Si vous ne vivez pas avec lui, vous pouvez tout de même l'encourager à occuper son temps au mieux et lui soumettre des idées d'occupation.

En fonction des symptômes qu'il ressent, vous pouvez également l'orienter chez son médecin traitant, si par exemple les troubles du sommeil étaient trop importants ou qu'il souhaitait un support médicamenteux pour diminuer son anxieté.

Vous pouvez également lui donner le numéro de notre service à votre fils. Il peut appeler, si il le souhaite, pour dialoguer avec un écoutant et être soutenu durant l'arrêt du cannabis.

Nous sommes joignables tous les jours de 08h à 02h au 0 800 23 13 13. Il peut également nous écrire sur le tchat internet, ouvert tous les jours de 08h à 00h.

Vous pouvez vous même appeler pour échanger de façon plus personnalisée sur la situation. Nous espérons avoir pu vous fournir des informations qui vous aideront à aider votre fils et restons disponibles pour toute information complémentaire.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,