© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt du cannabis

Par Dorade Postée le 09/01/2023 20:30

> Bonjour à ce jour j aimerais arrêter de fumer j ai 50 ans et j ai toujours fumer et j en est marre je fume le cbd et bof aidez moi merci

---

Mise en ligne le 12/01/2023

Bonjour,

Nous valorisons le fait que vous veniez vers nous pour tenter de trouver de l'aide dans votre recherche d'arrêt de ce produit, dont la consommation ne vous convient probablement plus.

Il existe plusieurs difficultés que peuvent rencontrer les consommateurs dans le cadre d'un sevrage.

Nombres de consommateurs peuvent notamment être confrontés à "un syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes désagréables qui peuvent s'étendre d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Il peut notamment se produire des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. Vous pouvez trouver davantage d'informations sur ce syndrome à la rubrique "dépendance" dans notre fiche-produit sur le cannabis, dont nous vous mettons le lien en bas de réponse.

Le cannabis peut souvent avoir une fonction, par exemple il peut représenter "un sas de décompression" en fin de journée ou permettre une recherche d'apaisement face à un stress ou un mal-être plus profond. Son arrêt peut impliquer de mettre en place d'autres outils pour pallier à la fonction que le produit occupait jusqu'ici.

La démarche d'arrêt du cannabis peut revêtir diverses formes et les outils sont individuels, il n'existe pas de "méthode universelle" qui pourrait s'appliquer sans distinction à chacun. Si vous souhaitez tenter d'effectuer ce sevrage par vous-même, vous trouverez en bas de réponse un lien vers un outil nommé "Guide d'aide à l'arrêt du cannabis".

Une aide extérieure auprès de professionnels en addictologie est également une piste envisageable. Ces professionnels connaissent bien les écueils et les difficultés que peuvent rencontrer les consommateurs dans leur démarche d'arrêt de consommations, et ils peuvent proposer diverses solutions et outils modulables. Il vous est possible dans ce sens de vous tourner

vers des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil est gratuit est confidentiel, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier.

Vous trouverez également en bas de réponse un lien vers des CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à 00h et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Tous nos encouragements pour votre démarche,

Bien cordialement.

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

---

CSAPA LOGOS - APSA30

8, rue Tédenat
30900 NIMES

Tél : 04 66 21 07 89
Site web : www.apsa30.fr
Secrétariat : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 17h30, Jeudi de 14h30 à 17h30, vendredi de 9h à 12h30
Accueil du public : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 17h30, Jeudi de 14h30 à 17h30, vendredi de 9h à 12h30
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 17h30, Jeudi de 14h30 à 17h30, vendredi de 9h à 12h30
Substitution : Lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h30 à 17h30, Jeudi de 14h30 à 17h30, vendredi de 9h à 12h30

Voir la fiche détaillée

CSAPA - Association Addictions France 30

60 rue André Segfried
30000 NIMES

Tél : 04 66 29 25 13
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h00 à 20h - mardi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h - mercredi de 8h30 à 13h - jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h00 à 17h30 - vendredi 8h30 à 12h30
Accueil du public : lundi de 9h30 à 12h30 et de 13h00 à 20h - mardi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h - mercredi de 8h30 à 13h - jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h00 à 17h30 - vendredi 8h30 à 12h30

Voir la fiche détaillée

CSAPA l'Envol

25 bis avenue Jean Jaurès
30900 NIMES

Tél : 04 66 68 55 00
Site web : cutt.ly/PJoKnNV
Secrétariat : Du lundi au vendredi 8h30 à 17h, fermé le mardi de 13h30 à 16h
Accueil du public : Du lundi au vendredi 8h30 à 17h, fermé le mardi de 13h30 à 16h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

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