© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Addiction cannabis

Par Rach2704 Postée le 06/03/2023 10:29

> Bonjour. Je voudrais arrêter le cannabis. Je fume depuis 15 ans j'en fume en ce moment 2 par jour. J'ai peur de ne pas y arriver seule

---

Mise en ligne le 09/03/2023

Bonjour,

Nous saluons votre démarche de venir vers nous dans l'idée de trouver des pistes pour arrêter une consommation qui ne vous convient plus.

Il n'est effectivement pas toujours simple de stopper des consommations par soi-même. Les tentatives d'arrêts du cannabis peuvent notamment se heurter à plusieurs écueils.

Nombre de consommateurs, dans leur démarche d'arrêt peuvent par exemple se trouver confrontés au "syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes qui peuvent s'étendre d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Ces symptômes sont variables en durée et en intensité, ils ne se manifestent pas tous systématiquement. Ils peuvent prendre la forme de troubles du sommeil, de l'appétit et de l'humeur. Pour davantage d'informations sur le syndrome de sevrage, nous vous transmettons en bas de réponse notre fiche-produit sur le cannabis, vous pouvez en particulier consulter le chapitre "dépendance".

Sur un autre registre, le cannabis à souvent "une fonction" pour les consommateurs. Par exemple une recherche d'euphorie, de détente, de « sas » après une journée de travail ou une recherche d'apaisement face à un mal-être passager ou plus profond.

Enfin, il n'est pas simple de changer une habitude, souvent ritualisée. Cela peut laisser place à un sentiment "de vide" qu'il n'est pas forcément facile d'emblée de combler autrement.

Ces quelques exemples de difficultés ou de freins à l'arrêt sont bien connus et bien accompagnés par les professionnels du champ de l'addictologie. Aussi, si la démarche d'arrêt par vous-même vous parait difficile, vous pouvez tout à fait vous tourner vers une aide extérieure. Il est possible pour cela de se rendre dans des

lieux nommés Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). L'accueil se fait dans un cadre confidentiel et gratuit, sans jugement de la part des professionnels qui y exercent. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Nous vous joignons en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué si cette piste vous intéresse.

Nous vous mettons également le lien vers un "Guide d'aide à l'arrêt du cannabis" si vous souhaitez faire une tentative par vous-même dans un premier temps.

Dans tous les cas, 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 Minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Tous nos encouragements pour votre démarche d'arrêt,

Bien cordialement.

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

---

CSAPA de Limoges-Association Addictions France 87

19 rue Cruveilhier
87000 LIMOGES

Tél : 05 55 34 46 00
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-limoges/
Secrétariat : Du lundi au vendredi : 8h30 à 18h
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30 en continue et un samedi par mois : 8h30-12h.
Service de prévention : Contact par mail : prevention.nouvelle-aquitaine@addictions-france.org

Voir la fiche détaillée

CSAPA BOBILLOT- Consultation avancée et Jeunes Consommateurs à Saint Léonard de Noblat

rue du Dr Barrière
Centre de Proxmité en Santé Mentale

87400 SAINT LEONARD DE NOBLAT

Tél : 05 55 34 43 77
Site web : www.centrebobillot.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Accueil du public : Les jours et horaires de rendez-vous sur cette consultation à St Léonard de Noblat sont à voir avec le centre principal de Limoges

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

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