© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter

Par Alyh Postée le 15/07/2023 22:12

> Bonjour j'ai la volonté d'arrêté. Je le souhaite réellement , mais je n'y parvient pas j'ai déjà réussi 6 mois mais j'ai repris . Je suis née avec du cannabis et de l'alcool dans le sang à cause de ma mère qui se droguait pendant sa grossesse. J'ai essayer l'hypnose, puis la psychologue, psychiatre, même une cure de désintoxication. Mais je reviens toujours pas cette triste réalité à la peur de ne plus fumer , et plus je veux arrêter plus je fume je n'en peux vraiment plus je veux mettre à termes à ceci , avait- vous des conseils svp

---

Mise en ligne le 18/07/2023

Bonjour,

Vous souhaiteriez ne plus consommer de cannabis. Vous avez déjà réussi à vous arrêter 6 mois mais vous avez repris. Malgré plusieurs démarches auprès de professionnels en addictologie et un sevrage hospitalier vous n'y parvenez pas. Vous souhaiteriez des conseils.

La démarche de sevrage est liée au vécu d'une personne, des souffrances sous-jacentes passées ou actuelles peuvent rendre difficile le parcours d'arrêt.

Néanmoins, il est important de ne pas vous décourager car le sevrage implique des arrêts et des reprises.

Vous nous dites avoir peur d'arrêter. Cet élément est à questionner, dans la mesure où il peut être naturel d'appréhender un sevrage et une vie sans produit. Cependant, cela ne doit pas non plus vous terrasser car comme vous le décrivez très bien, plus vous appréhendez plus vous consommez.

La décision d'arrêter doit, si possible s'initier dans un contexte qui soit le plus opportun et favorable pour vous. Vouloir arrêter à tout prix, sans tenir compte d'un contexte stressant ou de ce que vous éprouvez intérieurement peut vous mettre en échec.

C'est pourquoi, il nous semble important, de maintenir ou de remettre en place un suivi en addictologie si ce n'est plus le cas, pour diminuer vos appréhensions et créer des alternatives nouvelles.

Décider d’arrêter un produit implique d’autres changements dans le quotidien. Ces changements doivent être anticipés et organisés en vue de remplacer les rituels de consommation. Il est essentiel de créer de nouveaux repères et rythmes au travers d’activités ou occupations qui soient sources de plaisir, de détente et de bien-être. Cela permettra d’occuper l’esprit et le temps pour éviter la frustration et surmonter les émotions pénibles liées au sevrage.

Il vous est possible de vous rapprocher d’un Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), dont vous trouverez des adresses en bas de page.

Nous vous transmettons également deux liens qui peuvent vous aider dans votre démarche de diminution ou d’arrêt. Il s’agit de l’application « stop cannabis » que vous pouvez installer sur votre mobile. Vous trouverez également un lien vers un fascicule téléchargeable « Guide d’aide à l’arrêt du cannabis ».

D’autre part, notre site internet propose deux outils permettant d’interagir avec d’autres internautes connaissant une situation similaire à la vôtre. Il s’agit de nos rubriques « le forum des discussions » et « témoignages ». Cela peut être intéressant en vue d’un partage d’expérience et du soutien. Vous trouverez également ces liens en bas de page.

En attendant, si vous ressentez le besoin d’échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous.

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

---

CSAPA de l'Hôpital de la Croix Rousse

103 grande rue de la Croix Rousse
69317 LYON

Tél : 04 26 73 25 90
Site web : www.chu-lyon.fr/addictions
Secrétariat : Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30
Accueil du public : Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 13h et de 13h45 à 16h30. Mardi de 9h à 13h et le vendredi de 9h à 13h et de 13h45 à 14h30

Service de prévention : Actions hors les murs : les mercredi de chaque mois de 14h à 17h et une fois par mois en soirée accueil pour prise de produits en contexte sexuel (ChemSex) au Centre de santé sexuelle 5 rue du Griffon 69001 Lyon (et au sein du CSAPA aux horaires d'accue
Autre : Café rencontre uniquement pour les femmes le mercredi au CSAPA de 14h à 15h30

Voir la fiche détaillée

Unité d'addictologie et d'hépatologie A2 (Hospitalisations) - Hôpital de la Croix Rousse

103 grande rue de la Croix-Rousse
Bâtiment A au 2ème étage (très proche du Bâtiment D consulta
69317 LYON

Tél : 04 26 73 28 40
Site web : urlz.fr/mAUx
Secrétariat : Lundi au vendredi de 9h à 12h45 et 13h30 à 16h40
Accueil du public : 24h/24h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Application mobile "Stop cannabis"