© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter le Cannabis après 10 ans de consommation ?

Par PetitTotem Postée le 11/10/2023 10:33

> Bonjour, J'ai 26 ans, je suis une femme, je consomme du cannabis depuis plus de 10 ans. J'ai essayé plusieurs fois d'arrêter mais j'ai beau essayer, je rechute toujours. Mon addiction prend de plus en plus d'ampleur ses derniers mois/ années surement lier à ma difficulté a arrêter (Plus je veux stopper, plus je consomme). Jusqu'ici j'arrivais à garder le "control" aller au travail, garder une vie sociale et familiale. Mais aujourd'hui je me rend bien compte que le produit dirige ma vie : Emploi du temps, levée; coucher, j'ai l'impression que je perd le contrôle et j'ai difficile à maintenir un rythme saint. Je dors mal, je ne m'alimente presque plus, je commence à consommer de plus en plus d'alcool et j'ai vraiment cette sensation de perdre pied dans ma vie, dans mon quotidien, dans tout. A qui s'adresser ? Quels professionnels aller voir ? Comment réussir un sevrage et l'abstinence ? Merci de m'avoir lu.

Mise en ligne le 12/10/2023

Bonjour,

Nous comprenons bien votre désarroi pour savoir comment vous libérer sur le long terme de cette consommation devenue source de problèmes, d’isolement, d’incompréhension.

Une dépendance ne s'installant pas par hasard, il pourrait être intéressant pour vous de réfléchir afin de comprendre la place que le produit vient occuper dans votre vie et ce que vous en attendez.

Il semble que vous rencontrez de réelles difficultés à faire face au quotidien sans produits et dans ce contexte il arrive qu'une problématique addictive se déplace vers une autre substance possiblement lorsque le produit vient comme une source d’apaisement nécessaire.

Tenter de comprendre ce qui vous fragilise et sur quoi vous auriez besoin d’aide, identifier d’éventuelles difficultés au regard de votre vie professionnelle, familiale, affective ou sociale vous permettrait de trouver d’autres formes de réponse que le cannabis ou l’alcool.

Trouver du sens à cet arrêt et le penser non plus comme un devoir, une contraint, une injonction (« il faut, je dois ») mais comme une envie, un souhait, une démarche qui a du sens pour vous, (prendre soin de vous, retrouver un équilibre, une vie sociale) … vous permettrait de ne pas vous mettre de pression supplémentaire avec sa cohorte d'émotions et de sentiments négatifs comme la culpabilité, la honte, l'anxiété, … Si cela peut vous paraître anodin, la façon dont on pense l'arrêt reste très importante. Vous le dites vous-même, « plus je veux stopper, plus je consomme ».

Nous entendons votre souhait de pouvoir bénéficier d'un soutien thérapeutique qui peut se révéler parfois nécessaire et bénéfique. Pour cela, il existe des dispositifs de soins et d'accompagnement spécialisés sur les questions de dépendance. Les professionnels (médecins, psychologues psychiatres, ou encore travailleurs sociaux) y proposent des consultations individuelles, confidentielles et gratuites. Nous vous joignons un lien ci-dessous, vous pouvez les contacter directement afin de solliciter un rdv.

Si vous souhaitez évoquer votre difficulté sous forme d'échanges dans un premier temps, il est possible de nous joindre de façon anonyme et gratuite au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat via notre site "drogues info service" de 8h à minuit en semaine, de 14h à 20h les samedi et dimanche.

Nous vous encourageons à ne pas rester seule dans cette situation

Bien cordialement

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

---

Centre CSAPA Boris Vian

10 rue Colbert
59000 LILLE

Tél : 03 20 15 85 35
Site web : www.epsm-al.fr
Accueil du public : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le jeudi de 9h30 à 13h et de 15h30 à 19h
Substitution : Du lundi au vendredi (sauf le jeudi) de 8h à 12h30 et de 13h30 à 14h30, le jeudi 8h à 12h30.
Tel : 03 28 07 26 80
Consultat° jeunes consommateurs : Consultation jeunes usagers et familles du Centre Vernon Sullivan

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis