© Drogues Info Service - 1 juin 2025

Vos questions / nos réponses

arreter le cannabis

Par val23400 Postée le 29/04/2024 15:21

bonjour je voudrais savoir comment faire pour arrêter de fumer du cannabis

---

Mise en ligne le 10/05/2024

Bonjour,

Tout d'abord, nous sommes désolés pour le délai de réponse.

Pour réussir à arrêter le cannabis, il existe différentes méthodes en fonction des besoins de chacun.e. Il est possible de diminuer progressivement, ou bien d'arrêter net. Nous vous joignons un lien vers le Guide d'aide à l'arrêt du cannabis, qui propose des conseils qui pourront vous aider dans votre démarche.

Si vous le souhaitez, vous pouvez être aidé par des professionnels dans votre arrêt. Dans les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictolgoie (CSAPA), des psychologues, des infirmiers, des médecins reçoivent les personnes en consultation individuelles pour les aider dans leur arrêt du cannabis.

Par rapport à la ville de résidence que vous nous avez indiquée, nous vous joignons les coordonnées d'un CSAPA.

Lors de l'arrêt du cannabis, il est possible de ressentir différents symptômes qui peuvent être désagréables voir très génants comme la perte de sommeil, d'appetit, l'anxiété, la nervosité. Pour que le sevrage se passe au mieux, il est recommandé de réflechir aux meilleures conditions pour avoir du soutien et des possibilités de se relaxer.

Pour en parler, vous pouvez également nous contacter par téléphone ou par tchat . Nous répondons au 0 800 23 13 13 tous les jours de 08h à 02h. Le tchat est accessible du lundi au vendredi du 14h à 00h et le week-end de 14h à 20h. Le service est gratuit et anonyme.

Bonne fin de journée à vous,

Bien cordialement,

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

---

CSAPA CreusEadd-Permanence de consultation de Bourganeuf

19 avenue Turgot
23400 BOURGANEUF

Tél : 05 55 51 01 68
Site web : ch-st-vaury.fr/csapa/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour toutes problématiques (usage de cannabis, usage d'alcool, dépendance aux jeux vidéos, usage nocif des écrans...)

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis