© Drogues Info Service - 18 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Addic canna

Par Julya Postée le 13/05/2025 18:09

> Bsr je suis fumeuse depuis 22 ans maintenant... je suis dans une mauvaise phase dans mz vie mais je souhaiterais arrêter.... comment faire ?

Mise en ligne le 15/05/2025

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous veniez vers nous pour trouver des informations afin de sortir d'un fonctionnement qui ne vous convient plus.

Les tentatives d'arrêt du cannabis peuvent se heurter à plusieurs écueils.

Nombres de consommateurs, lors d'un arrêt ou d'une forte diminution peuvent traverser un « syndrome de sevrage ». Il s'agit d'un ensemble de symptômes désagréables pouvant s'étendre sur une durée d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Les symptômes le plus couramment observés sont des troubles du sommeil, de l'appétit et de l'humeur. Ces symptômes peuvent être un facteur de rechute, notamment chez les personnes qui ne comprennent pas bien ce qu'ils traversent. Pour davantage d'informations sur le syndrome de sevrage, nous vous joignons en bas de réponse un lien vers notre fiche-produit sur le cannabis où il y est détaillé au chapitre "dépendance".

Un autre obstacle à l'arrêt peut être un mal-être qui se manifeste lors du sevrage. Beaucoup de consommateurs recherchent une forme d'apaisement avec le cannabis face à un mal-être passager ou plus profond. Il n'est pas rare que ce mal-être ou ces émotions négatives, qui étaient "étouffées par les consommations", puissent remonter à la surface temporairement de manière majorée.

Si la consommation de cannabis prend beaucoup de place chez un consommateur, l'arrêt peut parfois laisser une forme de "vide" qui peut désemparer. Il n'est pas toujours évident dans un premier temps d'y faire face et de mettre en places de nouvelles activités ou rituels.

Ce ne sont que quelques exemples de problèmes pouvant être rencontrés durant un sevrage au cannabis. Ils ne sont pas systématiques ni exhaustif car ils peuvent dépendre de nombreux facteurs individuels.

Dans le champ de l'addictologie, les professionnels connaissent bien ces obstacles et peuvent proposer un accompagnement individualisé pour aider les consommateurs à atteindre leur objectif de modification de consommation et essayer de viser un mieux-être.

Si vous souhaitez bénéficier d'un soutien extérieur pour maximiser vos chances d'arrêt, vous pouvez vous tourner vers des structures nommées Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et gratuit. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Si cette piste vous convient, vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué. Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez 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.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche d'arrêt.

Bien cordialement.

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

---

CSAPA du Centre Hospitalier de ROCHEFORT

1 avenue Béligon
Centre Hospitalier de Rochefort
17301 ROCHEFORT

Tél : 05 46 88 56 30
Site web : ch-rochefort.fr/fr/annuaire/rochefort-medical/#16
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h
Accueil du public : Du lundi au vendredi, sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Est-il possible d'arreter seul le cannabis?