

Vos questions / nos réponses

Arrêté du cannabis

Par [Yanis](#) Postée le 11/08/2025 12:44

Bonjours , je suis un consommateur de cannabis .. hier soir j'ai pris la décision d'arrêté mais c'est tjr plus facile a dire quand on est sous l'emprise .. aujourd'hui je n'ai rien fumer mais je sent que je vais craquer j'ai besoin d'aide svp

Mise en ligne le 12/08/2025

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous cherchez à vous séparer d'une consommation qui ne vous convient sans doute plus.

Il est normal que vous vous sentiez fragile dans votre démarche, il est déjà très positif que vous vous lanciez dans cet essai.

Nous manquons d'éléments de contexte comme vos fréquences et ancienneté de consommation pour vous faire une réponse au plus proche de votre situation. Nous allons essayer de fait, de vous proposer des éléments de réponse généraliste et des pistes d'aide.

L'arrêt du cannabis peut s'avérer difficile chez les consommateurs réguliers. Il peut notamment se produire un phénomène qui se nomme "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 les plus courants sont des troubles du sommeil de l'alimentation et de l'humeur. Ce n'est pas systématique et les symptômes peuvent être variables en durée et en intensité.

Le cannabis peut aussi avoir « une fonction » selon les personnes. Cela peut être par exemple une recherche de « déconnection » après une journée difficile, une aide à l'endormissement, une recherche d'apaisement vis à vis d'un mal-être passager ou plus profond... A l'arrêt du cannabis, il peut être difficile de trouver quoi mettre en place pour remplacer la fonction que le produit occupait jusque-là.

Quand les consommations prennent beaucoup de place dans la journée ou "l'esprit" d'une personne, son arrêt peut laisser une impression de vide qu'il n'est pas forcément simple de combler tout de suite, avec de nouvelles habitudes...

Ce ne sont là que quelques exemples qui peuvent beaucoup varier d'une personne à l'autre, mais qui peuvent être des freins à l'arrêt.

Ces difficultés sont bien connues et accompagnées par les professionnels du champ de l'addictologie. Aussi vous pouvez tout à fait solliciter une aide extérieure pour votre démarche d'arrêt. Dans ce sens, vous pouvez prendre rendez-vous dans des lieux nommés Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Les consultations sont individuelles, non payantes et confidentielles. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de structure dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué si cette piste vous intéresse.

N'hésitez pas à contacter un de nos écoutants pour du soutien et des conseils individualisés dans votre démarche d'arrêt et votre crainte de craquage. 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 internet du lundi au vendredi de 14H à minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements pour votre démarche d'arrêt.

Bien cordialement.

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

Centre hospitalier général de Falaise : Consultation d'addictologie

Boulevard des Bercagnes
Centre hospitalier général de Falaise
14700 FALAISE

Tél : 02 31 40 43 56

Site web : www.ch-falaise.fr

Secrétariat : Du lundi au vendredi : 8h30 à 13h et 14h à 16h30

Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi

[**Voir la fiche détaillée**](#)

Maison des Adolescents du Calvados-Consultations Jeunes Consommateurs

9, place de la Mare
Maison des Adolescents
14000 CAEN

Tél : 02 31 15 25 25

Site web : www.maisondesados14.fr

Accueil du public : Accueil sans rendez-vous : Les lundi, mardi, et vendredi : de 13h à 19h et les mercredis : de 10h à 19h - fermé les jeudi

Consultat° jeunes consommateurs : Consultation sur rendez-vous pour les jeunes de moins de 25 ans, assurée par un professionnel du centre de soin en addictologie - Rive Droite de Caen.

Autre : Horaires pendant les vacances scolaires : du lundi au jeudi de 10h à 12h et de 13h à 17h - Le vendredi de 13h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)

Autres liens :

- [Les Consultations Jeunes Consommateurs](#)