© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Arrêt canabis

Par Ninite Postée le 26/09/2025 04:26

Madame Monsieur Ai je une chance d arrêter le cannabis après 23 ans de consommation ?

Mise en ligne le 29/09/2025

Bonjour,

Il est positif que vous nous interrogiez sur la possibilité d’un arrêt après 23 ans de consommation de cannabis.

Tout sevrage est envisageable, même lorsque la consommation est ancienne.

L’important réside dans la compréhension de votre fonctionnement propre. C’est-à-dire qu’il importe de s’interroger sur la fonction de la substance dans le quotidien, les effets recherchés pour bien cerner les besoins sous-jacents à la consommation.

Ensuite, il est utile d’identifier ce qui fait moteur dans la décision d’arrêt (est-ce que la consommation apporte toujours les effets recherchés, ou au contraire elle génère des conséquences négatives, etc.).

Enfin, il faut s’interroger sur les moyens à mettre en oeuvre pour y parvenir.

En fonction des personnes et des contextes, il est possible d’envisager un arrêt sans aide extérieure. Le tout étant de s’y préparer en tenant compte des questions précédentes et en établissant un « plan » intégrant de nouvelles activités en lieu et place des consommations.

Ce peut être toutes sortes d'occupations, du moment qu’elles aient une fonction proche de celle attribuée à la consommation (par exemple : se détendre, rompre un sentiment d’ennui ou de solitude, se récompenser, etc.). L'idée étant d'apporter de nouvelles réponses aux besoins masqués par la consommation.

Pour illustrer davantage notre propos, nous vous joignons en bas de page, un lien issu de notre site internet qui aborde ces aspects.

Si la perspective d'arrêt vous semble difficile, dans ce cas il peut être utile d'être accompagné par des professionnels de soin.

Des consultations individuelles, confidentielles et gratuites sont proposées dans des Centres de Soins d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie (CSAPA). Médecin addictologue, psychologue, infirmier accueillent toute personne désireuse d'évoquer sa consommation pour être soutenue dans une démarche de gestion, de réduction, d'arrêt ou de consolidation du sevrage.

Si cela vous intéresse, nous vous joignons deux orientations possibles proches de votre ville. Le CSAPA de Béziers dispose d'une permanence à Agde.

Pour plus d'informations sur l'aide proposée en CSAPA, vous trouverez en bas de page davantage de précisions.

Enfin, sur notre site internet, vous pouvez également interagir avec d'autres internautes usagers ou anciens usagers, dans le « forum de discussions ». Tentez de vous appuyer sur cet outil, car il est aidant et permet un partage d'expérience, du soutien et des conseils.

En attendant, si vous souhaitez évoquer votre situation plus en détail et échanger avec un professionnel, nos écoutants sont joignables tous les jours au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8h à 2h. Également par tchat 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

CSAPA Episode

2 bis, boulevard Ernest Perréal
Villa Alphonse Mas - 1er étage
34500 BEZIERS

Tél : 04 67 76 18 38
Site web : www.episode34.com
Secrétariat : Lundi, mercredi, jeudi de 9h30 à 13h et 13h30 à 18h, Mardi de 13h à 18h, Vendredi de 9h30 à 13h et de 13h30 à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Psychologue le lundi de 13h30 à 17h30 et le mercredi de 13h30 à 17h30, éducateurs les mardi de 13h30 à 19h30 et jeudi de 13h30 à 16h30. Consultations au Point Accueil Ecoute Jeunes dans les locaux de la Maison des Adolescents, 92 avenue Jean Constans à Bé

Voir la fiche détaillée

Unité d'Addictologie de l'Hôpital Saint Clair, du Bassin de Thau

Boulevard Camille Blanc
B.P. 475 - Hôpital Saint Clair
34207 SETE

Tél : 04 67 46 55 70
Site web : ch-bassindethau.fr/structures/addictologie/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 - Répondeur en dehors de ces horaires
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Forums Drogues info service
- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?
- Je souhaite me faire aider