© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

L'arrêt

Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?

Comme pour toutes les drogues, il est possible d’arrêter seul le cannabis. La volonté d’arrêter est un des moteurs essentiels à votre démarche mais il est également très important de se préparer en amont.

Fumeur occasionnel ou fumeur régulier ?

La difficulté d’arrêter n’est pas la même pour un fumeur occasionnel que pour un fumeur régulier. On considère qu’un fumeur est régulier à partir du moment où il fume plusieurs joints par semaine.

Sur le plan physiologique, il faut rappeler que la dépendance au tabac (souvent associé au cannabis) complique l’arrêt car l’habitude et le plaisir de fumer sont réactivés à chaque cigarette.

Se préparer à l’arrêt

Il est important de modifier certaines habitudes pour envisager un quotidien sans cannabis. Un autre obstacle à l’arrêt peut être l’envie impérieuse de fumer et d’en ressentir les effets. L’idée de se passer d’un produit que l’on consomme régulièrement est angoissante pour de nombreux usagers. Certains moments vont être plus difficiles à vivre et il faut imaginer à l’avance par quels moyens on va pouvoir résister à la tentation.

Le saviez-vous ?

Pour arrêter seul, vous pouvez utiliser l’application gratuite Jeanne, qui vous aide à vous préparer de façon personnalisée, à changer vos habitudes et à surmonter les symptômes du sevrage.

L’arrêt du cannabis peut également révéler certains problèmes masqués jusqu’alors par sa consommation : troubles du sommeil, nervosité, irritabilité, anxiété. Ils peuvent décourager toute tentative de sevrage. Envisager d’autres manières de se détendre et de se relaxer peut se révéler particulièrement bénéfique lorsque ce type de manifestation apparaît. Reprendre une activité sportive, s’essayer à la sophrologie ou découvrir des techniques de relaxation peuvent aider à apaiser les tensions dévoilées par l’arrêt de sa consommation.

Bien que l’arrêt du cannabis seul soit possible, cela ne signifie pas qu’il soit facile et rapide à mettre en place. Si vous n’y parvenez pas, n’hésitez pas à vous faire aider par un professionnel spécialisé (médecin ou psychologue par exemple). A l’écoute de votre situation, il vous accompagnera et vous soutiendra dans votre démarche. Vous pouvez également avoir recours au téléphone ou à Internet. Drogues info service est à votre disposition pour répondre à vos questions et pour vous aider dans votre réflexion. Vous pouvez joindre anonymement l’un de nos écoutants par téléphone tous les jours de 8h à 23h au 0 800 23 13 13, ou par chat de 12h à 19h.