

Témoignages de consommateurs

## Objet : Besoin de soutien pour arrêter le cannabis

Par [Heather](#) Posté le 1/11/2025 à 08:00

Bonjour,

Je vous écris car j'ai besoin d'aide pour arrêter le cannabis. Cela fait plus de dix ans que je fume, et c'est devenu pour moi une habitude très ancrée.

J'ai fini par associer le fait de fumer à tout un tas de situations : quand ça ne va pas, quand je n'ai rien à faire, ou quand je n'arrive pas à dormir.

Aujourd'hui, j'en suis rendue à fumer jusqu'à cinq joints par jour, parfois plus. Je ne fume jamais la journée quand je travaille, mais le soir, c'est devenu systématique, presque un réflexe. Je sens que je veux vraiment arrêter, mais j'ai aussi peur... Comme si, sans ça, il ne me restait plus rien.

Je ne sais pas trop comment m'y prendre ni par où commencer.

J'aimerais pouvoir en parler avec quelqu'un, avoir des conseils personnalisés, ou être orientée vers une aide adaptée à ma situation.

Merci beaucoup pour votre écoute et pour le travail que vous faites.

Bien à vous,