

Vos questions / nos réponses

Aide

Par [Aladin](#) Postée le 24/01/2026 21:56

Bonjour, je souhaite arrêter le cannabis j'ai besoin d'un soutien. Y a-t-il une procédure comment ça se passe ? Les 1ers jours

Mise en ligne le 27/01/2026

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous cherchiez à vous séparer de consommations qui ne vous conviennent plus.

Nous allons essayer de vous proposer des pistes généralistes afin de trouver un soutien dans votre projet.

Beaucoup de consommateurs réguliers de cannabis peuvent se confronter à plusieurs difficultés. Il y a tout d'abord la possibilité de traverser un "syndrome de sevrage". Il s'agit d'un ensemble de symptômes désagréables qui peuvent s'étendre sur une période d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Les principaux symptômes sont des troubles du sommeil, de l'alimentation et de l'humeur. Ces symptômes ne sont pas systématiques et sont variables en durée et en intensité. Pour davantage d'information sur le syndrome de sevrage, nous vous joignons notre fiche-produit sur le cannabis en bas de réponse, le phénomène y est abordé à la rubrique "dépendance".

La notion d'habitude peut également être un obstacle à l'arrêt. Lorsque les consommations occupaient une certaine place dans le quotidien, leur arrêt peut engendrer un sentiment "de vide".

Enfin, si le produit avait une fonction anxiolytique, de recherche d'apaisement vis à vis d'un mal-être ponctuel ou plus profond, l'arrêt peut entraîner des difficultés à "gérer autrement" ces émotions.

Si notre dispositif d'aide à distance peut vous proposer du soutien ponctuel, il vous est également possible de vous tourner vers un accompagnement régulier auprès de professionnels du champ de l'addictologie. Il existe en ce sens des structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) pouvant vous aider pour l'arrêt et sa consolidation.

Les équipes de CSAPA sont souvent composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier... Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et non payant (pris en charge par la Sécurité Sociale).

Si cette piste vous intéresse vous trouverez en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué. Nous vous transmettons également un lien vers " Le guide d'aide à l'arrêt du cannabis".

N'hésitez pas à contacter un de nos écoutants si vous souhaitez échanger davantage et nous donner plus d'éléments de contexte sur votre situation. 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

[Centre des Wads : CSAPA - CAARUD](#)

26 rue du Wad Billy
57000 METZ

Tél : 03 87 75 15 28

Site web : www.leswadscmseas.fr

Secrétariat : Standard du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h. Accueil sur rendez-vous: Lundi, mercredi 8h30-18h, mardi, jeudi 8h30-19h, vendredi 8h30-17h.

Accueil du public : Permanences sans rendez-vous: lundi 13h-15h30, mardi 14h-16h30, mercredi 9h-11h30, jeudi 15h-17h30, vendredi 14h-16h. Accueil collectif CAARUD: mardi et jeudi 15h45-18h45, mercredi et vendredi 14h-17h/ Accueil collectif Femmes le mercredi 14h30-16h30/

Substitution : Unité de délivrance de traitement de substitution: Entretien préalable au CSAPA. Initialisation et délivrance au 32 bis rue Mazelle à Metz/ Contact mail: usmetz.wads@cmsea.asso.fr

[Voir la fiche détaillée](#)

[Centre Edison](#)

5 rue Thomas Edison
57070 METZ

Tél : 03 87 66 41 50

Site web : www.centre-edison.fr

Secrétariat : Lundi 13h30 à 17h30, mardi, mercredi et jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30, le vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Accueil du public : sur rendez-vous uniquement.

[Voir la fiche détaillée](#)

Centre Médical des Addictions

22 rue de Tivoli
57070 METZ

Tél : 03 87 76 97 32

Site web : www.epsm-metz-jury.fr/addictologie/

Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 17h.

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)
- [Est-il possible d'arreter seul le cannabis?](#)