© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

L'arrêt

Avec l'appli Jeanne, j'arrête le cannabis !

CONSOMMATEURS DE CANNABIS, CETTE APP EST POUR VOUS

Vous souhaitez diminuer ou arrêter votre consommation de cannabis ? Vous vous posez beaucoup de questions ? L’application Jeanne est faite pour vous. C’est un programme d’accompagnement avec des conseils personnalisés et des outils pratiques et efficaces, conçu par les équipes de Drogues info service (Santé publique France). Vous pouvez utiliser l’application Jeanne pour arrêter ou diminuer seul votre consommation de cannabis ou en complément de l’aide de professionnels.

Découvrez et téléchargez maintenant l’appli Jeanne :

Téléchargez Jeanne sur le Play Store (Android)

Téléchargez Jeanne sur l'App Store (iOS Apple)

LA CLÉ DE VOTRE RÉUSSITE : ÊTRE BIEN PRÉPARÉ

L’application Jeanne vous aide à vous poser les bonnes questions :

- Quel consommateur êtes-vous ?
- Quelle relation avez-vous avec le cannabis ?
- Qu’est-ce qui vous motive aujourd’hui à arrêter ou réduire votre consommation ?

C’est à partir de vos réponses que Jeanne met en place avec vous un plan d’action sur mesure. Bien préparé, vous pourrez plus facilement faire face à vos envies de consommer du cannabis et atteindre votre objectif.

À noter : L’app Jeanne respecte votre anonymat. Aucune donnée personnelle n’est collectée.

35 JOURS AVEC VOUS

Jeanne sera là pendant les 35 jours de coaching, pour vous encourager et vous soutenir. Comment ?
Grâce aux notifications qu’elle vous enverra. En fonction de vos ressentis et de vos progrès que vous noterez chaque jour dans votre journal de bord, vous recevrez des conseils personnalisés, des astuces pour surmonter vos difficultés.
En plus tout est prévu pour vous aider à gérer les symptômes désagréables liées à la diminution ou l’arrêt du cannabis :

- des conseils pour faire face aux symptômes de sevrage,
- des exercices de relaxation en vidéo ou en audio,
- un soutien pour résister aux envies de consommer
- une liste d'activités pour faire diversion,
- en cas d’écart, des conseils pour vous remotiver.

SUIVEZ VOS PROGRÈS AU FUR ET A MESURE

Compteurs de jours sans cannabis, de joints non fumés, d’euros économisés … Vous pourrez voir en temps réel les bénéfices de votre arrêt ou diminution. Vous recevrez même des trophées pour marquer vos réussites.

APPELEZ OU CHATTEZ QUAND VOUS VOULEZ

Et si c’est trop dur, si vous avez besoin d’aide complémentaire, de parler de vos difficultés (troubles du sommeil, émotions négatives, forts symptômes de sevrage…), vous aurez toujours la possibilité de chatter ou d’appeler la ligne Écoute cannabis. C’est gratuit et anonyme. Vous verrez, parler et recevoir du soutien peut être d’un grand réconfort.
A noter : les écoutantes et écoutants d’Écoute cannabis sont parfois très sollicités, aussi il faudra parfois faire preuve de patience ou renouveler votre appel.

FAITES LE POINT POUR ALLER PLUS LOIN

Après 35 jours, Jeanne vous propose de faire le point : ce sera l’heure du bilan et des conseils pour tenir sur la durée.
S’il vous faut plus de temps - vous pourrez recommencer le programme.
Cela peut aussi être le signe que vous avez besoin de consulter un professionnel de l’addiction dans un des CSAPA (Centre de soins, d’accompagnement et de prévention en addictologie) proche de chez vous.