Vos questions / nos réponses

Arrêt du cannabis

Par Noreva Postée le 18/03/2026 08:37

> Bonjour je viens de lire votre réponse merci d'avoir pris le temps de répondre à mes questions. Hier soir j'ai fumé que 1 petit j'ai craqué je voulais pas en fumer du tout mais j'ai réussi à pousser ma consommation au plus tard possible de ma soirée . La journée cela reste assez facile avec le travail mais le soir ça reste beaucoup plus compliqué car je suis posé devant ma télé et j'y pense forcément et fortement. Déjà je suis très fier de moi d'avoir réussi cette étape ! Cela fait maintenant 11 jours que je ne fume plus en journée et 1 le soir. Et j'espère que petit à petit j'arrêterai celui du soir aussi. Car vraiment je crois que je n'est jamais eu une telle volonté d'arrêter. Et j'avais très peur de l'arrêt. Votre site m'aide beaucoup le soir quand j'y pense je lit les témoignages de personnes qui ont la même addiction que moi et cela me passe l'envie de fumer. Donc Merci à vous

---

Mise en ligne le 24/03/2026

Bonjour,

Nous vous remercions de votre retour. Nous sommes contents d'apprendre que notre site et nos services puissent être un appui pour vous face à votre envie d'arrêter vos consommations.

En effet, vous passer des joints en journée est, comme nous vous le disions une étape importante et encourageante et nous comprenons que vous en soyez fière.

Nous voyons que vous nous avez adressé une nouvelle question le 21 mars. Nous vous proposons d'y répondre directement dans cette réponse.

Concernant l'arrêt complet, nous vous recommandons de continuer à trouver des appuis à travers vos échanges, vos écrits et vos lectures.

Notre espace « Questions/Réponses » n'est pas adapté pour vous apporter ce soutien régulier.

Mais plusieurs outils sont à votre disposition. Vous pouvez vous contacter directement nos écoutants par tchat ou téléphone et échanger également avec d'autres internautes depuis notre site.

Vous pourriez aussi trouver un soutien plus structuré dans le cadre d'un suivi dans un centre de soin en addictologie que nous vous avions adressé la fois précédente.

Nous avons de plus confectionné une application qui pourrait correspondre à votre besoin d'accompagnement. Il s'agit de l'application « Jeanne » dont nous vous mettons le lien ci-dessous vers les téléchargements depuis un iphone ou un android. Vous y trouverez aussi le descriptif de l'application.

Il s'agit d'un programme d'accompagnement avec des conseils personnalisés et des outils pratiques et efficaces tels que des exercices de relaxations, des conseils et un soutien. Vous pouvez utiliser l'application Jeanne pour arrêter ou diminuer seul votre consommation de cannabis ou en complément d'une aide de professionnels ou d'autres formes de soutien.

Avec tous nos encouragements,

Bien cordialement

En savoir plus :

- Jeanne présentation sur le site DIS