Vos questions / nos réponses

Informations

Par Dudu Postée le 31/07/2026 14:40

> Bonjour comment arrêter de fumer le thc depuis 20 ans?

Mise en ligne le 03/08/2026

Bonjour,

Il est positif que vous cherchiez des conseils pour arrêter une consommation qui semble ne plus vous convenir.

Il n’existe pas de solution unique car chaque individu consomme pour des raisons qui lui sont personnelles.

Certaines personnes envisagent d'arrêter seules, que ce soit de manière progressive ou nette. D’autres peuvent préfèrent être accompagnées dans cette étape par des professionnels quand elles se sentent en difficultés.

Dans le cas où vous souhaiteriez initier la démarche de manière autonome, vous pouvez vous appuyer sur notre appli Jeanne. Cet outil numérique a été conçu pour se préparer au sevrage et bénéficier d’informations et de conseils durant 35 jours. Vous pourrez, en fonction de votre objectif, opter pour une diminution progressive ou un arrêt complet.

Pour plus d'informations, vous trouverez en bas de page un lien vers notre site internet qui présente l’appli Jeanne et permet de la télécharger gratuitement et anonymement.

Par ailleurs, si vous estimez qu’un accompagnement est souhaitable, dans ce cas vous pouvez vous rapprocher d’un Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d’accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt d’une pratique addictive. Les entretiens se déclinent au travers de rendez-vous réguliers et le suivi est personnalisé. Ce soutien peut durer autant de temps que nécessaire.

Les consultations y sont confidentielles, gratuites et individuelles.

Si cette alternative vous intéresse, vous trouverez en bas de page, un lien vers les coordonnées d'un service d'addictologie de votre ville. Il vous suffira de les contacter pour obtenir un rendez-vous.

Dans tous les cas et en vue de vous préparer à l'arrêt du cannabis, il est toujours utile de vous questionner à propos de votre fonctionnement et de votre rapport au cannabis. Quelle est la fonction du produit, quels sont les effets recherchés et appréciés, est-ce que la consommation masque des difficultés sous-jacentes d'ordre psychologique ou émotionnel, etc.

De même, la question de ce qui motive votre volonté d'arrêt est importante.

Ce sont ces aspects qui vous permettront ensuite, d'envisager des alternatives au cannabis, adaptées à vos besoins. Il est toujours conseillé d'imaginer des activités ou occupations qui vont compenser l'absence du produit et détourner l'esprit afin de créer de nouveaux repères. Il importe que ces occupations soient un source de satisfaction et de bien-être. Ce peut être tout, du moment que cela suscite votre intérêt et votre mobilisation pour consolider l'arrêt dans le temps.

Pour plus d'information sur les effets du sevrage au cannabis, nous vous glissons en bas de page notre fiche produit pour toutes informations utiles.

En attendant, si vous avez d'autres questions ou souhaitez davantage de conseils, nos écoutants sont disponibles par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) 7j/7 de 8h à 2h. Vous pouvez aussi disposer du tchat via notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes

---

UCLA : Unité de Consultation et de Liaison en Addictologie

rue de la Croix Duchet
18200 SAINT AMAND MONTROND

Tél : 02 48 63 25 96
Site web : www.ch-george-sand.fr/fiche-service.php?SID=19
Secrétariat : Lundi au vendredi de 9h à 17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis
- Jeanne présentation sur le site DIS