

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis compliqué

Par [210198](#) Postée le 03/09/2026 18:13

Bonjour je suis fumeuse depuis plus de dix ans je souhaiterais arrêter le cannabis mais seul le paraît si compliqué..

Mise en ligne le 08/09/2026

Bonjour,

Nous comprenons votre appréhension de départ après avoir vécu tant d'années sous l'effet du cannabis.

Mais il est possible de sortir de cette dépendance à l'aide de soutiens extérieurs.

Nous vous proposons quelques possibilités d'aides existantes.

Nous avons conçu une application qui peut vous accompagner pour arrêter vos consommations. Il s'agit de l'application « Jeanne » dont nous vous mettons le lien de présentation ci-dessous.

L'application vous permet d'avoir une évaluation de votre situation, de vous guider étape par étape et de trouver des conseils tout en vous proposant des exercices concrets de relaxation et respiration.

Il est possible en présentiel de trouver un accompagnement psychologique, médical et social en consultant un centre de soin en addictologie. Cela vous permet d'avoir des recommandations médicales pour réduire les effets indésirables si vous en avez. Vous pourrez également faire un travail sur vous et trouver un soutien pour sortir du fonctionnement de la dépendance.

Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Il vous serait également possible de demander une cure hospitalière pour pouvoir être encadrée le temps du sevrage.

Nous vous proposons ci-dessous des adresses de centres de soins en addictologie et de centres de cure proches de chez vous.

Enfin, notre service peut vous proposer une écoute anonyme et bienveillante auprès de nos écoutants. Nous pourrions vous aider à faire un premier point concernant vos appréhensions et vos atouts afin de vous conseiller. Nous pouvons également vous proposer un soutien ponctuel à distance. Par tchat ou par téléphone.

Nous sommes joignables de 8h à 2h, 7j/7j au 0800 23 13 13. L'appel est anonyme et gratuit.

Nous répondons par tchat depuis notre site de 14h à minuit en semaine et de 14h à 20h le week-end et les jours fériés.

Bien à vous

En savoir plus :

- [Jeanne présentation sur le site DIS](#)
- [Adresses de centres de soins en addictologie](#)
- [Centres de cure hospitalière](#)