© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter le cannabis ?

Par Profil supprimé Postée le 08/12/2009 12:35

> comment fair pour arreter de fummer le cannabis? qu'elle sont les effets du cannabis sur la mémoire? comment une personne peut elle s'estimer qu'elle on est dependante?

Mise en ligne le 08/12/2009

Bonjour,

La première chose à faire pour arrêter de fumer le cannabis va vous sembler évidente, mais il nous semble important de la rappeler : il s'agit tout d'abord de prendre fermement la décision d'arrêter. La suite dépend fort de chaque personne, de son contexte, de sa consommation.

Certaines personnes vont arrêter du jour au lendemain, d'autres vont diminuer progressivement. Certaines personnes vont arrêter seules, d'autres vont avoir besoin d'être accompagnées : par un médecin (leur médecin traitant par exemple), ou par un professionnel spécialisé que l'on peut rencontrer dans un centre de soins.

L'arrêt de cannabis peut provoquer divers troubles d'intensité variable selon les personnes (mal-être, stress, irritabilité, troubles du sommeil, sueurs, migraines, difficulté de concentration). C'est pourquoi il est important de se préparer à cet arrêt, à ce bouleversement dans la vie de tous les jours et réfléchir à ce qui va permettre de passer le cap le plus sereinement possible : du sport, des activités qui font du bien, qui détendent, qui permettent de s'aérer et de se changer les idées, le soutien des proches... tout cela peut aider ; la liste que nous venons de citer n'est pas exhaustive, et c'est un peu à chacun de sentir ce qui va convenir au mieux.

En l'état actuel des connaissances, le cannabis perturbe la mémoire immédiate, celle qui permet de garder en mémoire quelque chose que l'on vient de voir, d'entendre, de percevoir. Ces perturbations cessent avec l'arrêt de la consommation.

La dépendance peut se définir par le fait qu'on n'arrive plus, ou alors avec grande difficulté, à se passer du produit que l'on consomme. Dès lors, quand la personne ne consomme pas, elle y pense, ça lui manque, cela provoque de la souffrance. La dépendance n'est pas toujours fonction de la quantité ou de la fréquence de la consommation, même si ces deux facteurs vont jouer dans son apparition et son maintien. Il peut être difficile de "s'estimer" soi-même dépendant, et dans ce cas, en discuter avec un professionnel permet d'y voir plus clair. La rubrique "S'orienter" de notre site permet de trouver un lieu si nécessaire, en renseignant les champs "domaine" (toxicomanie) et "secteur" (soin).

Notre ligne téléphonique Drogues Info Service 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste

fixe), ouverte tous les jours de 8h à 2h du matin, peut être l'occasion de faire le point sur cette consommation et envisager les aides possibles.

Cordialement.

En savoir plus :

- Fiche d'information sur le cannabis
- S'orienter