© Drogues Info Service - 7 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# dépendant au cannabis

Par Profil supprimé Postée le 08/06/2010 11:56

Quelles methodes existent ils pour ne plus etre dependant du cannabis ?

---

**Mise en ligne le 09/06/2010**

Bonjour,

La dépendance au cannabis est avant tout psychologique, et de ce fait, diffère d'un individu à l'autre. Celle-ci varie avant tout en fonction de la personnalité de chacun, de son histoire de vie, ainsi que des raisons qui peuvent amener une personne à consommer de manière problématique.

"Ne plus être dépendant du cannabis" peut vouloir dire retourner à un usage récréatif et maîtrisé, ou bien arrêter d'en fumer, que ce soit en diminuant sa consommation petit à petit, ou encore en arrêtant d'un seul coup. Sortir de sa dépendance, c'est avant tout repérer les raisons qui font que l'on peut avoir besoin de ce produit, pour ensuite venir répondre à ce besoin d'une autre manière, voire à ne plus le ressentir après un certain travail sur le plan personnel.

Il existe d'ailleurs des structures de soin gratuites et anonymes qui viennent en aide aux personnes dépendantes à travers des consultations spécialisées, tant sur le plan psychologique que médical ou encore social.

N'hésitez pas à contacter l'un de nos écoutants au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, de 8h à 2h, 7jrs/7) si vous souhaitez aller plus loin dans vos questionnements.

Cordialement.

---