© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter le cannabis ?

Par Profil supprimé Postée le 20/11/2011 23:14

> bonjour,je vous écris ce mail car je suis une consommatrice régulière d'herbe, aujourd'hui je voudrais vraiment arrêter et sortir de cette routine, mais j'ai tellement peur de ne pas y arriver.j'ai 22ans, je viens de finir mes études d'infirmière, j'ai commencer à fumer il y a 3ans c'est à dire à l'entrée a l'ifsi.paradoxalement j'entre dans le domaine de la santé et en meme temps adopte une conduite addictive... J'ai longtemps dis que je n'étais pas "addict" étant donné que cela ne représentait pas le point central de ma vie , les examens à l'école se passaient bien, et ça n'avait aucune conséquence sur mes relations familiales. Mais peu a peu, on ne voit que les amis qui fument, les parents remarquent les yeux rouges, la mémoire joue des tours et les habitudes s'installent. Aujourd'hui je fume 1à 2 joints par jour,quand j'ai le temps je fume en fin d'après midi, sinon je m'en passe, mais le joint du soir reste indispensable. Ma pensée en fumant en fin de journée c'est "heureusement que j'ai ce plaisir". Point positif: j ai un copain depuis 6mois, pas au courant tout de suite de ma consommation, mais qui sait tout aujourd'hui et m'encourage a arrêter, lui, ne fumant pas et étant addict au sport! Je ne sais pas trop par ou commencer, déjà en parler à mon médecin traitant et surement voir un addictologue. J'ai honte en tant que future infirmière d'en parler. Seuls les amis proches le savent, y compris les non fumeurs qui m'encouragent ds le bon sens mais pas la famille. J'y pense fortement chaque jour, mais ne peux me défaire de cette habitude, c'est mon moment quotidien et rien qu'à l'idée de ne plus l'avoir, j'angoisse et je stresse! Pourtant j'ai vécu sans les 19premières années de ma vie! je sais qu'il n y a pas de miracle , je n'y arriverai pas en un jour, j'ai de la volonté, j'ai envie de changer mais pas assez confiance en moi je pense...Quels conseils pouvez vous me donner pour bien commencer à arrêter? En vous remerciant d'avance. Cordialement.

Mise en ligne le 22/11/2011

Bonjour,

Travailler dans le domaine de la santé ne protège malheureusement pas des problèmes de dépendance. Chaque individu peut se retrouver en difficulté dans sa vie, et se saisir de ce qu'il peut pour essayer d'aller moins mal. Bien que comprenant votre sentiment de honte, sachez que les professionnels travaillant dans le domaine des addictions ne jugent personne, quel que soit le milieu social ou professionnel de chacun. Il existe des lieux gratuits et confidentiels où vous avez la possibilité de rencontrer différents types de professionnels, dont des médecins et des psychologues, qui peuvent vous accompagner dans votre démarche d'arrêt. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de l'un de ces centres de soins. A la rigueur, vous n'êtes d'ailleurs pas obligée d'y décliner votre statut d'étudiante infirmière.

Bien qu'étant en difficulté face à vos consommations de cannabis, des éléments très positifs ressortent de votre témoignage, notamment le soutien de vos amis et de votre conjoint. Ce sont vos alliés pour réussir à arrêter. Vous dites de plus avoir de la volonté, avoir envie de changer : cela aussi c'est très positif. Mais nous comprenons aussi que vous avez peur du "manque", du "vide" que va laisser l'arrêt et de ne pas pouvoir faire face à ce vide, de ne pas être assez "courageuse" pour l'affronter et donc d'échouer. Pensez-vous que l'échec signifierait que vous êtes totalement incapable d'arrêter et que le cannabis serait plus fort que vous ? Pensez-vous que l'échec signifierait que vous êtes faible et condamnée à fumer du cannabis toute votre vie ?

Ce n'est en tout cas pas comme cela qu'il faut prendre les choses. Vous devez essayez sincèrement d'arrêter, faire le maximum d'efforts pour y arriver, mais aussi savoir vous pardonner un échec éventuel, l'accepter. Les spécialistes expliquent très bien que l'échec n'est pas la preuve qu'on ne peut pas y arriver. Au contraire l'échec fait partie intégrante du processus d'arrêt et est l'un des éléments de l'apprentissage de l'arrêt définitif. Si vous n'y arrivez pas, si c'est trop dur et que vous craquez malgré votre volonté et votre décision, alors il y aura des enseignements à en tirer, vous en apprendrez plus sur vous-même et sur ce qu'il faut faire à la tentative suivante pour vous donner encore plus de chances d'y arriver. La première chose à faire est donc sans doute de vous enlever la peur de perdre des choses en arrêtant le cannabis, la peur des symptômes que cela va générer et la peur de l'échec qui en résulterait si vous vous montriez trop faible par rapport à ces symptômes. Nous vous conseillons de décider d'un moment propice pour arrêter, d'en informer votre copain et vos amis proches pour qu'ils vous soutiennent et de passer à l'action.

Si cela peut vous aider - et cela peut aider - faites avant toute chose deux listes : la liste des bonnes raisons que vous avez de continuer à fumer et la liste des bonnes raisons (des avantages) que vous avez à arrêter. Pour chaque raison vous pouvez attribuer une note en fonction de l'importance que vous lui attribuez. Vous pouvez ensuite faire la somme de ces notes pour voir de quel côté penche la balance. Vous vous rendrez compte si vous voulez vraiment arrêter ou non, si votre motivation est suffisante. Vous posséderez aussi une liste des bonnes raisons que vous trouvez à arrêter et cela peut vous aider.

Ensuite vous devez envisagez l'arrêt de façon globale et ne pas seulement vous focaliser sur la difficulté que cela va être pour vous d'arrêter. Si vous arrêtez vous devez savoir pourquoi, quels bénéfices vous comptez en tirer et bien visualiser ces bénéfices pour vous aider à tenir dans les moments difficiles. Nous vous conseillons fortement aussi de construire votre bien-être en réalisant, grâce à l'arrêt, des projets qui vous tiennent à coeur, en trouvant d'autres sources de plaisirs. L'arrêt du cannabis libère du temps qu'il s'agit d'occuper, casse des habitudes qu'il s'agit de remplacer tout en évitant bien sûr le recours à d'autres psychotropes pour "compenser". Même si l'arrêt peut entraîner des symptômes difficiles à vivre, vous décentrer de ces difficultés en ayant des projets et grâce au soutien de vos proches vous aidera à passer le cap plus vite. N'hésitez pas à vous récompenser d'arrêter de fumer en vous offrant quelque chose qui vous tient à coeur grâce aux économies réalisées par exemple. Mais surtout ne vous récompensez pas en tirant sur le joint d'un proche au bout de quelques semaines ou mois d'arrêt en pensant vous être sortie d'affaire. L'arrêt doit être définitif et catégorique.

Pour appuyer et structurer les conseils rapides que nous venons de vous donner, vous pouvez vous appuyer sur le "Guide d'aide à l'arrêt du cannabis" que nous vous mettons en lien ci-dessous. Ce guide vous aidera à enclencher votre arrêt.

Lorsqu'une consommation quotidienne s'installe, il peut y avoir des raisons liées à sa propre vie qui l'expliquent. Vous dites notament lorsque vous fumez le soir "heureusement que j'ai ce plaisir", ce qui pourrait laisser penser que, pour vous, certaines choses sont trop difficiles à gérer sans cela. Il est possible aussi que l'arrêt du cannabis révèle ou provoque l'apparition d'un problème qui n'existait pas avant. Nous

comprenons que cette perspective puisse vous faire particulièrement peur. Mais tout d'abord cela reste hypothétique tant que vous n'avez pas essayé d'arrêter. Ensuite, si tel était le cas, l'arrêt serait certes plus difficile à vivre mais cela serait pour vous aussi alors l'heure d'affronter ce problème. Cela vous donnerait des chances de le résoudre. Dans ce cas de figure l'aide d'un centre ou de professionnels du privé pourrait s'avérer indispensable et il n'y a aucune raison pour que vous deviez rester seule dans la tourmente.

Notre service téléphonique reste à votre disposition pour tout complément d'informations, ainsi que pour être soutenue face à vos difficultés. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe.

Nous vous souhaitons un bon courage, une bonne continuation et... une magnifique réussite de votre arrêt !

Cordialement.

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

CSAPA le Cèdre de l'Association CédrAgir

11 rue Eugène Varlin
59160 LOMME

Tél : 03 20 08 16 61
Site web : www.cedragir.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30. Les après midi de 14hà 17h sauf le lundi 19h et le jeudi 18h.
Accueil du public : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30. Les après-midi de 14h à 17h sauf le lundi 19h et le jeudi 18h
Substitution : Tous les matins (sauf le mercredi) de 8h30 à 10h30. Le lundi après-midi 17h-19h, le jeudi après-midi de 16h-18h.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis