© Drogues Info Service - 28 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

conseils

Par Profil supprimé Postée le 03/12/2012 17:17

bonjour, je voudrais savoir comment une personne doit faire pour arrêter de fumer le cannabis?

Mise en ligne le 06/12/2012

Bonjour,

Le cannabis est un produit que l'on peut arrêter seul, sans forcément éprouver de difficulté. Effectivement, cette drogue n'occasionnant pas de dépendance physique, il n'est pas nécessaire, et d'ailleurs cela n'existe pas, de prendre de traitement de substitution ou de se faire hospitaliser le temps d'un sevrage.

Néanmoins, certains consommateurs peuvent se sentir mal à l'arrêt du cannabis (perte d'appétit, insomnies, angoisses...) mais cela est plutôt attribuable au fait d'une possible dépendance psychologique à ce produit. Selon les raisons pour lesquelles une personne fume, se passer des effets que l'on a recherché pendant un temps peut s'avérer compliqué. Quelqu'un qui se serait mis à consommer régulièrement pour venir calmer des angoisses, un mal-être ou malaise intérieur, risque de voir tout ce qu'il cherchait à "étouffer" avec le cannabis refaire surface désagréablement.

C'est dans ce genre de situation que l'arrêt du cannabis peut être difficile et il existe des consultations spécialisées pour aider ces fumeurs dans leur démarche d'arrêt ou de diminution du produit. Il est donc possible de trouver de l'aide dans des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) ou dans des PAEJ (Point Acceuil Ecoute Jeunes) pour les jeunes jusqu'à 25ans. Dans les deux cas, les consultations sont individuelles, confidentielles, gratuites et menées par divers professionnels (médecins, psychologues, travailleurs sociaux...) spécialisés dans la prise en charge des addictions.

Si vous souhaitez des compléments d'informations ou prendre le temps de discuter d'une situation qui pourrait vous préoccuper, n'hésitez pas à nous joindre au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7/7, de 8h à 2h).

Cordialement.