© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt du canabis

Par Profil supprimé Postée le 11/12/2012 21:22

> Bonjour , j ai 26 ans ça fait 2 mois que je suis sevré du canabis , je suis très sportif (200 km) de vélo et cardio par semaine , je ne fe pas de cigarette la journée, mais le matin et le soir je consomme 1/2 paquet de cigarette , esse normal , passager, ou bien combler le manque , car je fumer du canabis uniquement le soir j ai fumer pendant 9 ans , je me fait suivre par mon médecin traitant , mes billant son très bon avez vous un conseil pour réduire le tabac cordialement

---

Mise en ligne le 14/12/2012

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenons à vous féliciter pour l'arrêt de votre consommation de cannabis. Vous vouliez arrêter et cela fait deux mois que vous avez réussi. Cependant, depuis, vous avez augmenté votre consommation de tabac, le matin et le soir.

Arrêter le cannabis peut faire ressurgir du stress ou des angoisses. La consommation d'autres produits (ici le tabac, voire le sport) peut venir prendre le relais du cannabis pour vous apaiser…

Etant donné que vous avez remarqué cette augmentation, vous pouvez essayer de la contrôler, par exemple en vous fixant un nombre de cigarettes par jour ou en espaçant le temps entre deux cigarettes. Il existe également des produits de substitution que votre médecin peut vous prescrire (patchs, pastilles…).

Il semble important de réfléchir à ce qui se passe pour vous, à ces changements de consommation et à quoi ils sont liés. Nous pensons que vous avez bien fait de consulter votre médecin traitant. Mais vous pourriez également consulter un centre spécialisé dans les addictions où psychologues, travailleurs sociaux ou médecins pourraient vous aider à vous poser, à tenter de comprendre et faire en sorte que cela aille mieux pour vous.

Nous vous transmettons les coordonnées de deux structures sur Montpellier. L'une d'elle (CSAPA) tient des permanences sur Sète par exemple. Les consultations sont gratuites et confidentielles.

Vous pouvez également nous appeler au 0800.23.13.13 pour une écoute et un soutien ponctuels (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h).

Cordialement.

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

Service d'Addictologie et complications somatiques en addictologie

80, avenue Augustin Fliche
Hôpital Saint Eloi
34295 MONTPELLIER

Tél : 04 67 33 70 26
Site web : urlz.fr/jFV6
Secrétariat : Lundi au vendredi 8h à 17h
Accueil du public : Lundi au vendredi 8h à 17h
Centre : 7jrs / 7jrs de 13h30 à 18h30 au 04 67 33 70 21 pour le service hospitalisation, dans le cadre uniquement de complications somatiques en addictologie

Voir la fiche détaillée

CSAPA Arc-En-Ciel

10 boulevard Victor Hugo
34000 MONTPELLIER

Tél : 04 67 92 19 00
Site web : www.amtarcenciel.fr
Accueil du public : Lundi, mercredi, vendredi : 9h à 12h30 et 14h à 18h, mardi : 13h30 à 19h et jeudi : 9h à 12h30 et 14h à 17h
Consultat° jeunes consommateurs : Sans rendez-vous au 23 boulevard Pasteur Le Zinc : les mercredi, jeudi, vendredi de 13h30 à 18h et sur rendez-vous de 9h à 18h du lundi au vendredi (sauf mardi matin)

Voir la fiche détaillée