© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

arrêt cannabis

Par Profil supprimé Postée le 09/09/2013 07:55

> Bonjour,
>
> Mon ami fume du cannabis depuis longtemps. c'est un adulte il fume depuis au moins 10 ans il a considérablement réduit sa consommation depuis environ 2 ans d'une dizaine à 3 ou 4 maximum par jour). il voudrait arrêter le problème s'est surtout qu'il n'arrive pas à dormir sans. Y a t'il un moyen de l'aider ? Merci

---

Mise en ligne le 09/09/2013

Bonjour,

Il peut ne pas être simple, même avec de la volonté, de bouleverser des habitudes de consommations qui perdurent depuis des années et qui, vraisemblablement, ont une fonction. Il n'est pas rare que le cannabis régule le sommeil, que l'on consomme dans cette intention ou non.

Il est difficile d'évaluer si votre ami retrouverait ou pas, plus ou moins rapidement, une qualité de sommeil en persistant dans l'arrêt du cannabis ou, si en dehors des répercussions de l'arrêt du cannabis, il souffre de troubles du sommeil nécessitant une prise en charge adaptée.

Tout cela peut commencer à se discuter en CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie): ses années de consommations, sa diminution, son souhait d'arrêter, le fait qu'il n'arrive pas à dormir sans... Les aides proposeés se mettent en place au cas par cas des situtations exposées et des difficultés de chacun.

Si votre ami souhaite faire la démarche, il existe dans les locaux de l'hôpital Jean Verdier de Bondy un service d'addictologie proposant des suivis ambulatoires (sous forme de rendez-vous réguliers). Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

Cordialement.

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

Csapa Boucebci de l'Hôpital Jean verdier

Avenue du 14 Juillet
Hôpital Jean Verdier
93140 BONDY

Tél : 01 48 95 59 33
Site web : chu93.aphp.fr/csapa-centre-de-soins-daccompagnement-de-preve
Secrétariat : Lundi de 9h30 à 13h et de 16h à 19h00 - Du mardi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, pour les jeunes de moins de 12 à 25 ans.
Substitution : Suivi, prescription et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les usagers suivis, sur place.

Voir la fiche détaillée