© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

aide

Par Profil supprimé Postée le 09/01/2015 00:02

Comment arrêter le cannabis?

Mise en ligne le 11/01/2015

Bonjour,

Il y autant de manières d'arrêter de fumer du cannabis qu'il n'y a de raisons d'en consommer. En effet, fumer ne vient pas répondre au même besoin pour chacun des consommateurs, certains se servant des effets pour venir apaiser des angoisses, pour trouver le sommeil, pour ne pas penser à certains soucis, pour déstresser en sortant du travail, etc. C'est en fonction des difficultés qui sont présentes en amont qu'une autre réponse que celle du cannabis peut alors être envisagée.

Cela peut donc être de faire une thérapie, de changer d'environnement de vie, de se séparer de son/sa conjoint(e), de tenter de sortir de sa solitude, de rencontrer quelqu'un, de faire du sport, etc. Beaucoup d'usagers arrivent à arrêter seuls, tandis que pour d'autres cela nécessite d'obtenir de l'aide. Il existe des centre de soins en addictologie où l'on peux se faire aider, par exemple par des psychologues et des médecins. Nous vous indiquons ci-dessous les coordonnées d'une structure proche de chez vous, dans l'éventualité où vosu seriez directement concernée par ces consommations.

Si vous souhaitez obtenir une autre adresse, être soutenue ou bien conseillée, n'hésitez pas à nous contacter à nouveau. Vous pouvez le faire via le Chat (dans la colonne de droite de la page d'accueil de notre site internet), ou par téléphone tous les jours de 8h à 2h au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

Cordialement.

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

CSAPA - Antenne de Saint-Dié-des-Vosges

3, rue des Fusillés
88100 SAINT DIE

Tél : 03 29 50 97 94
Site web : f-ms.fr/service/addiction-qui-contacter/
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h. Possibilité de laisser un message sur un répondeur.
Consultat° jeunes consommateurs : Le mercredi sur rendez-vous. Accueil assuré par une éducatrice spécialisée.

Voir la fiche détaillée