© Drogues Info Service - 5 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Est-ce que je vais réussir à arrêter de fumer?

Par Profil supprimé Postée le 08/02/2015 16:37

> J'ai été très dépendance au cannabis et fumais un ou plusieurs joints par jour, j'ai ensuite réussi à arrêter pendant trois mois mais j'ai finalement repris de façon occasionnelle. Je suis motivée à arrêter puisque cela cause de tensions au sein de mon couple, mais je n'y arrive pas. Est-ce que je vais un jour réussir à m'en débarrasser ? Si oui, comment ? Y a t-il des médicaments qui peuvent avoir un effet de substitution au cannabis ?

Mise en ligne le 10/02/2015

Bonjour,

Vous avez arrêté de consommer du cannabis pendant une certaine période et nous vous encourageons à vous maintenir dans cette optique, même si vous avez repris de manière occasionnelle. En effet arrêter de consommer lorsque l'on est dépendant depuis longtemps n'est pas chose facile. Même si la volonté est importante dans le succès de l'arrêt, elle ne suffit pas pour réussir. Il s'agit d'une démarche individuelle qui peut prendre du temps à s'élaborer.

La rechute n'est pas un échec et n'est pas réellement un retour en arrière. Elle permet d'apprendre sur cette dépendance et en ce sens, fait partie du parcours de soin. Dans cette situation, la patience, le dialogue avec votre conjoint peuvent, petit à petit, faire avancer la situation.

Votre dépendance au cannabis est peut-être l’expression d’un mal-être voire d’une souffrance que vous n'arrivez pas à surmonter autrement pour l'instant et que seule, la consommation de ce produit vient apaiser.

Afin de mieux comprendre ce qui se passe en vous. Vous pourriez vous rapprocher d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) afin de consulter des professionnels (médecin, psychologue) et vous adresser plus particulièrement auprès d'une CJC, **Consultation Jeunes Consommateurs** (cliquer sur le lien) qui accueille exclusivement les jeunes de 14 à 25 ans.

Concernant votre question au sujet des médicaments, il n'existe pas de traitement de substitution au cannabis, cependant il arrive que des personnes aient besoin provisoirement pour arrêter de médicaments "classiques" pour se détendre ou trouver le sommeil par exemple.

N'hésitez pas à les contacter si vous en ressentez le besoin, l'équipe en place sera à l'écoute de vos difficultés et pourra vous apporter le soutien et les conseils recherchés. Votre conjoint, pour mieux vous comprendre pourrait consulter dans ce même centre au titre de l'entourage pour des conseils et du soutien.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, nous joindre par chat, via notre site ou nous appeler au 0800 23 13 13 (gratuit et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin) pour en parler.

Prenez soin de vous.