© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

arret progressif??

Par Profil supprimé Postée le 14/06/2015 02:37

> Bonjour j'ai 30 ans je fume du canabis depuis que jai a peu pres 15 ans. Je fait batir une maison jai des projets donc jaimerai etre capable darreter etan donné laspect financier je consomme pour a peu pres 200€ par mois mais je ne voi commen arreter san conseil ou peut traitement peu etre pourriez vous maider?

Mise en ligne le 16/06/2015

Bonjour,

Vous vous inscrivez dans des projets et cela est plutôt positif pour vous. Mais en même temps, cela peut devenir une source de stress en plus. Arrêter dans ce moment-là pourrait alors devenir plus difficile et c’est important de le prendre en compte.

Ceci étant il existe différentes façons possibles pour arrêter de consommer du cannabis. Tout dépend des personnes, du rapport que l’on a au produit, de sa personnalité, de sa situation familiale, personnelle, …. Théoriquement, le cannabis est une drogue que l’on peut arrêter seul, sans avoir forcément besoin d’aide. Faire du sport, avoir des loisirs, changer d’habitudes, s’entourer de personnes qui sont bénéfiques pour soi, …. peuvent être de bons supports dans cette démarche. Sur le fait d'arrêter progressivement ou non, là aussi c'est très individuel.

Dans certains cas, le cannabis est également utilisé pour répondre à des difficultés intérieures. Il est alors courant que l’arrêt soit rendu plus difficile. Cela se manifeste différemment selon les personnes (troubles du sommeil et/ou de l’appétit, agressivité, anxiété…) et s’installe variablement dans le temps puisqu’en lien avec l’état initial de la personne, c’est à dire sans les effets du cannabis.

Si c'est votre cas il peut vous être utile de vous interroger sur les raisons de votre consommation afin de pouvoir agir au mieux.

Vous pouvez être accompagné dans cette démarche par des professionnels dans un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) où la prise en charge des usagers de cannabis repose principalement sur un suivi psychologique. Les consultations en CSAPA sont individuelles, confidentielles et gratuites. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'un de ces centres qui se trouve près de chez vous.

Pour toutes autres questions ou conseils, n'hésitez pas à nous contacter soit par Chat via notre site internet drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à 2h ou par téléphone au 0800231313, appel anonyme et gratuit, tous les jours de 8h à 2h.

Cordialement

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

Centre de consultation Ephémère (CJC)

31, rue Jean Souvraz
62300 LENS

Tél : 03 21 14 62 30
Site web : www.addicto-chlens.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.

Voir la fiche détaillée