© Drogues Info Service - 24 novembre 2026

Vos questions / nos réponses

Comment puis je arrêter de fumer le cannabis ?

Par Profil supprimé Postée le 01/09/2015 12:45

> Bonjour je fume depuis maintenant 5 ans je suis devenue dépendante depuis environ 2 ans. J'en suis arrivée à dépenser 400euros minimum par mois dans le shit et le cannabis (sans compter les feuilles et cigarettes). Je n'arrive pas à arrêter, si je ne fume pas 1 journée je suis irritable, agressive, dépressive (pleurs, énervement etc..), je n'ai envie de rien.
> Alors que quand je fume je me sens bien, en forme, le temps passe vite. Et je tiens à préciser que le fait de fumer ne change en rien ma motivation pour mon travail et ma qualité de travail.
> J'aimerais arrêter, ou ne serais ce que fortement diminuer et me limiter à 100euros maximum par mois.
> Jhabite à côté darpajon et je ne suis pas véhiculé. Que puis je faire pour diminuer ou arrêter cette drogue ?
> Aidez moi, toute seule je n'y arrive pas. Merci

Mise en ligne le 02/09/2015

Bonjour,

Vous avez conscience de votre problème. Cela est déjà un bon début dans la démarche que vous initiez aujourd'hui.

Se sevrer du cannabis n'est pas toujours aisé surtout après plusieurs années de consommation et d'habitudes directement liées à la dépendance. Vous décrivez obtenir des bénéfices secondaires de cette consommation (meilleure forme, bien-être, ….). On peut ainsi comprendre pourquoi il est si difficile pour vous d'arrêter de fumer ; cela vous demanderez de renoncer à quelque chose qui, aujourd'hui, vous fait du bien. Si jusqu'à présent le cannabis n'a pas altéré pas votre capacité ou votre concentration au travail, vous n'êtes pas à l'abri que cela arrive un jour. Vous trouverez ci-joint une fiche sur le cannabis et ses risques à plus ou moins long terme.

L'irritabilité, l'agressivité, l'humeur dépressive présentes lorsque vous ne consommez pas, expriment ce qui est caché au fond de vous et que vous essayez de masquer à travers les effets apaisants du cannabis. Les personnes consommatrices de longue date ont, d'une certaine manière, appris à gérer leurs émotions à travers le produit et non par eux-mêmes. Il semblerait que ce soit également le cas pour vous.

Comme nous vous l’avons signalé auparavant, arrêter le cannabis n’est pas facile. D’autant, qu’en ce qui vous concerne, une des raisons qui vous pousse à arrêter est d’ordre financière. Cette raison ne permet que rarement d’obtenir des bons résultats au niveau du sevrage, surtout quand les bénéfices secondaires sont encore très présents.

Mieux comprendre vos difficultés afin de mieux agir dessus, semble très important. Il parait alors nécessaire de demander une aide, dans la continuité de votre démarche d’aujourd’hui.

Sachez que vous pouvez vous rendre dans une consultation jeune consommateur (CJC). Ces CJC se trouvent au sein des CSAPA (Centre de Soins, d'Accompagnement, de Prévention en Addictologie) au sein duquel vous pourrez bénéficier d'un accompagnement, d'un soutien et de conseils pour votre démarche de sevrage.

Vous trouverez les coordonnées de ces centres via notre site internet *drogues-info-service.fr* au sein de la rubrique « *adresses utiles* ». Ainsi, vous pourrez chercher par vous-même un centre accessible de chez vous par les transports en commun par exemple.

N'hésitez pas à nous joindre si besoin par téléphone au *0800231313*, tous les jours de 8h à 2h, appel gratuit et anonyme ou par chat via notre site internet, tous les jours de 14h à 2h.

Cordialement

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis