© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

arrét de la conssomation

Par Profil supprimé Postée le 11/12/2015 08:15

Est t'il possible d'arrêter la drogue (cannabis etc ...) tous seul .

Mise en ligne le 14/12/2015

Bonjour,

Vous consommez du cannabis et peut être d'autres drogues et vous vous demandez s'il est possible d'arrêter tout seul. Nous pouvons dire qu'il est effectivement possible d'arrêter seul mais tout dépend du rapport que vous entretenez avec le cannabis, de la la nature des drogues que vous consommez ainsi que du rythme de vos consommations.

En effet certaines personnes peuvent se droguer par plaisir, pour expérimenter et resteront à une consommation festive. Pour d'autres une consommation régulière peut entrainer une dépendance psychologique et physique en période de difficultés personnelles, familiales ou tout simplement pour calmer certaines angoisses. Il est donc important de chercher à comprendre à quoi fait écho une consommation et de se faire aider par des professionnels si l'on n'arrive pas à arrêter tout seul.

La dépendance au cannabis est principalement psychologique, mais lorsque l'on arrête de consommer on ressent également des symptômes de manque. Le temps de sevrage peut être plus ou moins difficile d'une personne à l'autre et dure en moyenne 3 semaines. Nous vous encourageons à consulter le " dico des drogues " pour plus d'informations sur les différents produits ainsi que la brochure de l'Inpes sur le cannabis. Vous trouverez les liens en bas de page.

Nous attirons votre attention sur le fait que lorsque l'on est très jeune il est plus dangereux d'abuser de substances psycho actives. Cela peut être préjudiciable et menacer l'équilibre psychique.

Dans le cas où vous souhaiteriez avoir des conseils ou un soutien psychologique, vous avez la possibilité d'aller consulter des professionnels, en prenant contact avec une CJC ou une Maison des adolescents. Vous trouverez une adresse en fin de page. L'équipe de professionnels (médecins et psychologues) reçoit les 16 - 25 ans de manière anonyme et gratuite.

Pour d'autres informations, ou tout simplement pour en parler, vous pouvez nous appeler au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin) ou par chat via notre site.

Bien à vous.

Le dico des drogues

Cannabis ce qu'il faut savoir

Consultation jeunes consommateurs