

Vos questions / nos réponses

# Diminution, puis arrêt de la consommation

Par [Profil supprimé](#) Postée le 18/01/2016 20:08

Comment faire pour arrêter une consommation de cannabis quotidienne ? Merci d'avance

---

**Mise en ligne le 20/01/2016**

Bonjour,

Il n'existe pas de règle absolue pour arrêter une consommation quotidienne de cannabis. Certains le font en stoppant net les usages, d'autres y vont progressivement en diminuant les quantités fumées ou en espaçant les fréquences des consommations. D'une manière comme de l'autre cela peut se passer sans rencontrer de difficulté insurmontable. Si ce n'est pas le cas, alors il est possible de se faire accompagner dans sa démarche d'arrêt en sollicitant l'aide de professionnels spécialisés que l'on peut rencontrer dans l'enceinte d'un « Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie » (CSAPA).

Les prises en charge proposées dans ces centres ont lieu sous formes de consultations régulières qui sont individuelles, confidentielles et gratuites. L'aide spécifiquement proposée varie selon les difficultés rencontrées par les personnes, elle peut être médicale et/ou psychologique et/ou sociale. D'un point de vue médicamenteux il n'existe pas de traitement de substitution au cannabis mais, dans certains cas, il est possible de se voir prescrire des traitements transitoires de « confort » quand l'arrêt du cannabis occasionne des troubles importants du sommeil ou un syndrome anxieux trop envahissant par exemple. Le plus souvent ce qui est proposé relève de l'accompagnement psychologique.

Il existe à Nantes plusieurs CSAPA offrant ces possibilités de prise en charge, certains s'adressant spécifiquement aux plus jeunes (jusqu'à 25ans) sous l'intitulé « Consultation Jeunes Consommateurs » (CJC). Les adresses sont consultables sur notre site via la rubrique « Adresses utiles ».

Pour plus de précisions ou pour échanger sur vos interrogations, n'hésitez pas bien sûr à nous recontacter. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à 2h.

Cordialement.

---

### **En savoir plus :**

- ["Adresses utiles"](#)