© Drogues Info Service - 18 juin 2025


Vos questions / nos réponses

# Dépendance canabis

Par Profil supprimé Postée le 20/06/2016 19:24

> Si on consomme un joint de canabis par jour et qu'on ne peut pas s'en passer, comment faire pour arrêter ?
> Quelles sont les méthodes les plus efficaces ?
>
> Merci

---

**Mise en ligne le 23/06/2016**

Bonjour,

Quand on arrive au point de ne plus pouvoir se passer de sa consommation de cannabis, si faible soit elle, cela veut dire qu'une dépendance est installée. Il n'existe pas de méthode efficace toute faite pour arrêter la dépendance à ce produit cependant en demandant de l'aide on peut être mis sur des pistes.

Cette aide peut être obtenue en CSAPA (centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie) où divers professionnels (médecins, psychologues, travailleurs sociaux, etc) vous accueilleront, écouteront et s'emploieront à tout mettre en œuvre pour vous aider à réaliser votre arrêt. La démarche est gratuite et confidentielle. Nous vous avons mis à la fin de notre réponse le lien de notre site vous ouvrant sur la page des adresses utiles. Il vous suffit de faire la recherche, prélever un numéro de centre et les contacter.

Dans l'attente de l'obtention d'un rendez-vous vous pouvez toujours, à votre niveau, revoir votre consommation à la baisse au mieux ou différer, le plus longtemps que vous puissiez, vos prises. Il est également très important d'occuper son esprit car c'est essentiellement là qu'intervient la dépendance en question.

Si vous souhaitez reprendre tout cela de vive-voix avec nous n'hésitez pas à nous recontacter par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à 2h00 du matin ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme depuis un poste fixe) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bon courage et cordialement

---

**Autres liens :**

- Adresses utiles du site Drogues info service