© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêtez le cannabis?

Par Profil supprimé Postée le 30/11/2016 16:43

> Je suis un fumeur régulier, de 1joint a 6 par jour. J'ai l'envie d'arrêter bien sur, j'ai déjà essayer plusieurs fois.
> Mes tentatives se sont vouées a l'échec, je tient pas plus d'une semaine.
>
> Ma question semble simpliste, mais en réalité je voudrais quelques conseil pour arrêtez.
> Merci.

Mise en ligne le 02/12/2016

Bonjour,

Il n’est pas évident de vous conseiller sans savoir ce qui vous met en difficulté lorsque vous tentez d’arrêter de fumer. Vous dites avoir essayé d’arrêter plusieurs fois et ne pas pouvoir tenir plus d’une semaine mais nous ne savons pas ce qui vous conduit à consommer de nouveau.

Pour que les choses puissent se passer différemment il vous faut peut-être identifier ce qui est difficile pour vous au moment de l’arrêt et ainsi pouvoir l’anticiper. De la même manière, il pourrait être judicieux de mieux comprendre ce que vous recherchez via les effets du cannabis pour là encore envisager des « stratégies » vous permettant de mieux vivre la période d’arrêt.

Sachez que si vous souhaitez être épaulé dans votre démarche, vous avez la possibilité de vous rapprocher d’une CJC (Consultation Jeunes Consommateurs) ou un accompagnement adapté pourra vous être proposé. Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de deux CJC de votre ville. Les consultations y sont individuelles, confidentielles et gratuites.

N’hésitez pas à revenir vers nous si vous souhaitez prendre le temps d’échanger sur votre projet d’arrêt et les difficultés auxquelles vous vous confrontez. 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.

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

Consultations Contr'Addictions- Maison départementale des adolescents de la Sarthe

14 avenue du Général de Gaulle
72000 LE MANS

Tél : 02 43 24 75 74
Site web : //urlr.me/827Tj
Accueil du public : Lundi - Mercredi et Vendredi de 9h-18h et Mardi - Jeudi de 12h-18h
Consultat° jeunes consommateurs : Accueil avec ou sans rendez-vous : tous les mardis de 17h à 20h - contactez le 06 84 71 25 67 (laisser un message vocal pour être rappelé)

Voir la fiche détaillée