© Drogues Info Service - 27 novembre 2026

Forums pour les consommateurs

Dépendante au cannabis, comment arreter?

Par Profil supprimé Posté le 17/07/2017 à 13h46

Bonjour à tous,

Je suis une fumeuse régulière de cannabis depuis maintenant deux ans, au début c'était un le soir pour dormir et maintenant je peux en enchaîner 4/5 d'affilée, c'est l'horreur. Avoir la flemme de tout, pas de motivation, fumer des qu'on s'ennuie, j'ai envie d'arrêter tout ca, mais je ne sais pas comment. Si je ne fume pas avant de dormir, je ne dors pas.

J'aimerais avoir des conseils, pouvoir en discuter avec des personnes qui sont déjà passées par là.

Merci à tous

1 réponse

Moderateur - 19/07/2017 à 09h16

Bonjour Aly91,

Tout d'abord merci pour avoir écrit ici ce qui vous arrive. Merci pour votre confiance

Il est tout à fait possible de sortir d'un usage régulier du cannabis comme le vôtre, y compris d'arrêter le joint du soir et de retrouver une bonne qualité de sommeil. Cela va vous demander un peu d'investissement et vous aller passer une période un peu difficile mais elle va vite se terminer assez rapidement aussi. Ce qui sera sans doute le plus difficile à gérer c'est l'envie d'en reprendre et peut-être au début le retour des rêves et les insomnies. Mais cela se surmonte, d'autant plus si vous pouvez en parler autour de vous et être soutenue.

Ce que je vous conseille c'est de ne pas hésiter à vous faire aider par des professionnels des addictions qui vous aideront à procéder dans le bon ordre : clarifier votre motivation et vos objectifs, passer à la réalisation, vous soutenir pendant la période "difficile" puis vous aider à déjouer les pièges de "l'après" pour ne pas recommencer.

Vous pouvez notamment vous adresser à un Centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) qui est gratuit et spécialisé dans l'aide à l'arrêt. Les professionnels vous reçoivent sur rendez-vous et vous aideront pour que cela se passe au mieux et même peut-être "facilement" ou en tout cas plus aisément que si vous arrêtez seule.

Vous trouverez le Csapa le plus proche en utilisant notre rubrique "Adresses utiles" (

http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles) ou vous pouvez aussi appeler notre ligne d'écoute gratuite tous les jours de 8h à 2h : 0 800 23 13 13.

Bonne continuation,

le modérateur.