© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter de fumer du cannabis ?

Par Profil supprimé Postée le 20/02/2018 05:17

> Bonsoir, je suis venue ici pour avoir des réponses aux nombreuses questions que je me pose, j'aimerais arrêter le cannabis a qui je suis devenu dépendant
> J'ai 17 ans je suis déscolarisé j'ai commencé à fumer en arrivant au lycée et j'en suis arrivé a un stade ou le cannabis m'a poussé à arrêter les cours du au retard, absence, manque de travail et au manque d'investigation que j'y mettais.
> Mes parents ne sachant pas que c'est a cause de cette drogue que j'ai arrêter le cours, je ne me sent pas de leurs avouer et de leurs parler de mon addiction par peur de leurs réactions, car je leurs avaient promis d'arrêter d'en consommer il y a 2/3 mois.
> Cette drogue me pose énormément de soucis dans ma vie jusqu'à en avoir des idées noires, j'ai perdu beaucoup d'amIes a cause du cannabis tout les soirs je me dis qu'il faut que j'arrête de fumer mais le lendemains je me retrouvai avec des amis joint a la main, je possède un cercle d'amis qui pour la plupart consomment également du cannabis je ne me vois donc pas leur en parler ou recevoir de l'aide d'un de mes amis
> J'aimerais recevoir quelques conseils afin de parvenir à arrêter de fumer.
> Je remercie tout ceux qui m'aideront et qui répondront a ce poste merci encore
> Bonne soirée
> (Encore désolé des nombreuses fautes d'ortographe et de conjugaison)

Mise en ligne le 22/02/2018

Bonjour,

Vous nous décrivez une situation où la consommation de cannabis a eu des conséquences sur votre scolarité, elle continue à avoir des conséquences sur les relations avec votre entourage.

Vous aimeriez savoir comment parvenir à arrêter de fumer.

Nous valorisons le fait que vous ayez su prendre contact avec nous avec votre question. Vous décrivez bien vos difficultés à contrôler votre consommation et que celle-ci commence à vous isoler et à avoir des conséquences sur votre moral.

Il est important que vous ne restiez pas seul avec les idées noires et la souffrance que vous ressentez, même si pour le moment vos parents ne vous apparaissent pas comme les interlocuteurs privilégiés avec qui vous pouvez partager cela.

Arrêter seul peut parfois être une tache très difficile lorsque l'on consomme depuis un certain temps un produit et que ce produit a pris une place importante dans la vie quotidienne.

Il existe des lieux tout à fait adaptés qui peuvent vous aider et vous soutenir dans votre projet d'arrêt.

Ces lieux sont des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Des professionnels (médecin addictologue, psychologue, travailleur social) peuvent vous recevoir sans vous juger, dans un cadre confidentiel et gratuit. Ce sont des lieux ouverts aux 12/25 ans qui peuvent aussi vous aider plus globalement dans votre sentiment de mal-être, au delà de votre consommation de cannabis.

Ils ne contacteront pas vos parents "dans votre dos" contre votre accord. Vous trouverez un lien pour trouver une CJC en fin de message.

N'hésitez pas à contacter un de nos écoutants pour une orientation plus précise en fonction de votre lieu d'habitation. Nous sommes disponibles tous les jours , soit par téléphone au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h du matin, soit par chat via notre site internet Drogues Info Service de 14h à Minuit.

Avec tous nos encouragements dans votre démarche d'arrêt,

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service
- Les consultations jeunes consommateurs (CJC)