© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arret de drogues et tabac

Par Profil supprimé Postée le 02/05/2018 14:38

> Bonjour j‘ai une petite question, je suis forte consommatrice de marijuhana et de tabac j‘aimerai arreter les deux pensez vous que je devrai arreter les deux en meme temps ou serait ce plus facile d arreter d abord de fumer des joints puis les cigarettes? Merci d avance

---

Mise en ligne le 04/05/2018

Bonjour,

Vous souhaiteriez arrêter le tabac et le cannabis. Vous vous demandez si vous devez arrêter les deux en même temps ou si vous devez arrêter un produit après l’autre.

Nous ne pouvons pas répondre à cette question de façon précise car cela est très différent d’une personne à l’autre.

Toutefois, il nous arrive le plus souvent de conseiller d’arrêter le cannabis dans un premier temps puis le tabac, dans un deuxième, afin de ne pas se mettre trop de difficultés à la fois.

Certaines personnes, qui se sentent prêtes à cela, préfèreront tout arrêter d’un coup car elles ne veulent pas vivre deux sevrages consécutifs.

Nous vous conseillons d’être à l’écoute de vos émotions, de vos ressources. Vous vous connaissez mieux que n’importe qui. Il faut vous faire confiance.

Si la méthode que vous aurez choisie ne porte pas ses fruits, ce n’est pas grave, vous essaierez par la suite une autre façon de faire. Le fait de reconsommer est assez fréquent est ne doit pas vous mettre en échec. Au contraire, il est important que cela vous serve à consolider le prochain sevrage, en essayant de comprendre ce qui vous a fragilisé et fait re-consommer.

Si vous souhaitez avoir une aide plus concrète dans votre démarche, sachez qu'il existe des consultations jeunes consommateurs (CJC). Elles se trouvent dans des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Ce sont des structures qui reçoivent en consultation de façon gratuite et confidentielle. Les professionnels de santé qui exercent dans ces centres (médecins, psychologues, psychiatres, …..) pourront vous accompagner et vous soutenir dans vos sevrages. Vous trouverez leurs coordonnées sur notre site internet www.drogues-info-service.fr, via la rubrique « adresses utiles ».

Pour toutes autres questions ou pour un échange plus approfondi, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit pas chat via notre site internet, tous les jours de 14h à minuit.

Cordialement

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service