© Drogues Info Service - 3 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêt cannabis

Par Profil supprimé Postée le 14/09/2018 01:02

> Tout est dans le titre, cela fait des années que l'envie d'arrêter de fumer le cannabis est présente mais je n'y arrive pas.
> Comment puis-je faire ?
> Merci

Mise en ligne le 17/09/2018

Bonjour,

Nous comprenons que vous consommez du cannabis depuis longtemps, et que vous avez, peut-être depuis longtemps également, envie d'arrêter.

Cependant il nous manque beaucoup de choses pour vous répondre au mieux, comme par exemple depuis quand vous consommez, à quelle fréquence, si vous avez déjà essayé d'arrêter ou de réduire votre consommation…

Ce que nous pouvons vous conseiller à ce stade c'est déjà de réfléchir à ces questions, à la place du cannabis dans votre vie. Peut-être a-t-il pris la place d'un loisir que vous pourriez réintégrer dans votre planning, peut-être vous sert-il pour vous détendre en rentrant du travail ou pour dormir.

Si on devait résumer rapidement le problème, disons qu'il s'agirait de trouver sa place, et de l'occuper autrement...

Si vous êtes d'accord nous vous invitons à revenir vers nous pour en reparler tranquillement et que nous vous indiquions des pistes.

Parallèlement, Vous pouvez vous rapprocher d'un CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui sont des structures publiques ou subventionnées par l'Etat, donc dont

l’accueil est gratuit. Vous y trouverez des spécialistes (médecins, psychologues, psychiatres, addictologues, etc…) qui vous accueilleront en toute confidentialité et vous aideront au mieux pour que vous y arriviez enfin comme vous le souhaitez. Nous vous avons mis le lien des CSAPA en bas de page.

Nous sommes joignables par tchat via notre site (gratuit et anonyme) du lundi au vendredi de 14h00 à minuit ou au 0800 23 13 13 (Drogues Info Service, gratuit et anonyme) tous les jours de 8h00 à 2h00 du matin.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service