© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Aidez moi a arreter le cannabis

Par Profil supprimé Postée le 27/12/2018 19:48

> S il vous plait. Y a t il quelqu un pour m aider à arrêter le cannabis er comment faire pour arreter. Merci

---

Mise en ligne le 02/01/2019

Bonjour,

Avant toute chose, nous tenons à nous excuser pour le retard pris pour vous répondre.

Nous comprenons une volonté de vous libérer d'une consommation de cannabis et une demande d'aide. Il n'y a pas une seule façon d'arrêter mais bien autant que d'usagers tant une consommation est personnelle et individuelle.

Il est tout à fait possible d'arrêter seul le cannabis, nous vous joignons un lien ci-dessous qui pourra vous apporter quelques pistes de réflexion dans ce sens ; cependant là où certains y parviennent aisément, d'autres y éprouvent des difficultés face aux effets du sevrage par exemple. En effet, ceux-ci varient d'une personne à l'autre, tant dans leur intensité que dans la durée, en fonction des habitudes de consommation.

Si le sens que vous allez donner à cet arrêt, les raisons qui vous motivent sont autant d'éléments essentiels à la démarche, il est également important d'anticiper les changements d'habitude et ces éventuels effets liés au sevrage.

Ainsi, pour certaines personnes un soutien thérapeutique est parfois nécessaire et pour cela, il est utile de savoir qu'il existe des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui disposent de professionnels spécialisés sur les questions de dépendance. Ce sont des consultations individuelles, confidentielles et gratuites.

Nous vous joignons un lien ci-dessous et vous invitons à vous en rapprocher si vous rencontrez des difficultés afin d'y trouver le soutien nécessaire.

Si vous souhaitez évoquer la question sous forme d'échanges, vous pouvez nous contacter de façon anonyme et gratuite 7 jours sur 7 au 0 800 23 13 13 de 8h à 2h ou par chat de 14h à minuit.

Bien cordialement

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

CSAPA du CHI de Poissy-Saint-Germain-en-Laye : Site de Mantes la Jolie

122, boulevard Carnot
78200 MANTES LA JOLIE

Tél : 01 30 63 77 90
Site web : www.ghtyvelinesnord.fr/services/addictologie-csapa/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00.
Consultat° jeunes consommateurs : Consultations pour les jeunes de moins de 25 ans, avec ou sans entourage : sur rendez-vous.
Substitution : Suivi-prescription et délivrance de traitement de substitution aux opiacés pour les patients suivis.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Est-il possible d'arrêter seul le cannabis ?