© Drogues Info Service - 26 juillet 2025

Vos questions / nos réponses

Réduire sa consommation de cannabis

Par Profil supprimé Postée le 25/01/2019 19:07

> Bonjour,
>
> Je fume du cannabis depuis à peu près 7 ans et depuis 1 an c'est devenu beaucoup plus régulier. Depuis toujours, et je ne peux pas y faire grand chose, dès que quelque chose me plait j'ai beaucoup de mal à m'en défaire, c'est surement dans ma nature...
> Le problème avec le cannabis c'est que depuis un plus d'un an, ça impact réellement ma vie et j'ai plus envie que ça se passe comme ça. J'aimerais pouvoir fumer un ou deux joints dans la semaine sans ressentir l'envie irrépressible d'en fumer un troisième mais c'est complètement impossible pour moi : si j'ai à fumer chez moi, dès que je vais rentrer je vais commencer à fumer et ce jusqu'à que je m'endorme même si avant de rentrer je m'étais dit que j'attendrai 22h, par exemple, pour mon premier joint de la soirée.
> Voila, comme je l'ai dit plus haut, le cannabis j'aime bien ça et j'ai pas envie d'arrêter complètement du coup je me suis dit que j'avais deux solutions : soit trouver un système pour m’empêcher moi-même de fumer plus que un ou deux joints par semaine soit arrêter totalement jusqu'à ne plus être accroc. Le truc c'est que je ne sais pas comment mettre en oeuvre la première solution et j'ai peur de refaire la même chose à la fin de la période de sevrage imposé par la deuxième...

Mise en ligne le 28/01/2019

Bonjour,

Vous consommez du cannabis depuis pas mal d’années déjà et vous ressentez depuis un an son impact sur votre vie. Vous souhaiteriez savoir, dans un premier temps, s’il est possible de diminuer votre consommation et si oui, comment y parvenir. Si c'ela s'avérait impossible, vous essayeriez de "passer par la case sevrage", avant de reprendre une consommation modérée.

Nous entendons l’attrait important que vous portez au cannabis. Il semble ainsi difficile de se passer définitivement du produit. Diminuer sa consommation, peut-être, alors, une première étape permettant de limiter en partie les conséquences du cannabis sur votre quotidien.

Il n’existe pas de méthode « miracle » pour y parvenir. L’important reste bien évidemment l’énergie que vous allez mettre dans cette démarche. La plupart du temps, cela doit passer par un changement dans son rythme

de vie, dans ses habitudes et par une amélioration de son hygiène de vie (bien manger, bien dormir, faire du sport, boire de l'eau).

La consommation de cannabis aide souvent à se détendre, à s'apaiser, à se mettre dans une bulle protectrice. De ce fait, sa diminution ou son arrêt peut faire ressortir des troubles émotionnels de type anxio-dépressifs qui se manifestent par une irritabilité importante, des pleurs, des colères, une impulsivité, ….

Afin de vous aider au mieux dans votre démarche, nous vous conseillons ainsi de bénéficier d'un accompagnement par des professionnels qui exercent dans des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Les consultations y sont gratuites et confidentielles et gérées par des psychologues, médecins, éducateurs, …. Cela vous permettrait d'obtenir des conseils et un soutien aidant à votre objectif de diminution.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées d'une des CJC dans votre ville.

Vous trouverez également ci-joint un petit guide d'aide à l'arrêt du cannabis qui pourrait vous être utile.

Si vous souhaitez que l'on échange de façon plus approfondie sur le sujet, sachez que nos écoutants sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par Chat via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

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

Espace Puget bis - Consultations Jeunes Consommateurs

175 rue Paradis
13006 MARSEILLE

Tél : 04 96 17 67 75
Site web : www.espacepugetbis.fr/
Accueil du public : du lundi au vendredi de 9h30 à 18h30
Secrétariat : du lundi au vendredi de 9h30 à 17h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service