© Drogues Info Service - 6 décembre 2025


Vos questions / nos réponses

# Arrêter le cannabis

Par Sete Postée le 05/04/2023 19:21

> Bonjour J'aimerais m'aider pour mon addiction au cannabis, j'avais parlé déjà ici avec un conseiller au chat il y a un mois, il m'avait guidé vers codase, j'ai appelé, mais ils ne prends pas des nouveaux patients, ils ont noté mes coordonnés pour quand y aura la place, ça fait plus d'un mois et pas de réponse, j'ai rappelle aujourd'hui, ils m'ont dit que je continue bien en liste d'attente mais pas dé nouveaux patients encore… j'ai appelé a l'hôpital de voiron a addictologuie, mais ils ne traitent pas le cannabis, seulement l'alcool, ils m'ont guidé vers l'hôpital de saint egreve, mais la bas ne peuvent pas m'aider non plus… ils m'ont envoyé vers codase… Mon première appel c'était parce que la police ma trouve cannabis sur moi et je pris un amende, je même demande a eux comment je pouvais me faire aider, mais ils n'ont pas su me répondre non plus… je veux vraiment arrêter de fumer cannabis, mais malheureusement je besoin d'aide et je ne sais ou trouver, demain j'ai rendez-vous avec mon médecin pour le parler aussi, je ne sais pas si elle pourrait me guider… Apres tout ça, ma question sera, comment je peux m'aider pour arrêter de fumer cannabis ? Merci pour me lire Cordialement

---

**Mise en ligne le 12/04/2023**

Bonjour,

Tout d'abord, nous tenions à nous excuser pour les délais de réponse assez tardifs. Nous espérons que vous avez pu trouver du soutien de la part de votre médecin traitant et qu'il a pu vous apporter une aide adaptée.

Dans tous les cas, ne perdez pas espoir, un rendez-vous vous sera certainement proposé prochainement.

Toutefois, pour vous aider dans votre recherche, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver d'autres coordonnées de CSAPA. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

La démarche d'arrêt des consommations peut être une étape difficile. Il serait intéressant de réfléchir au rôle que peut jouer le cannabis dans votre quotidien et quels sont les effets que vous recherchez.

Si le cannabis est un moyen de diminuer les stress, l'anxiété ou l'ennui, dans ce cas il est important au cours de votre sevrage, de remplacer cette consommation par une activité qui vous calme, vous apaise ou vous occupe.

Ce peut être faire du sport, se promener dans la nature, faire des activités créatives, etc.

L'intérêt étant de concentrer votre attention vers des occupations qui vous plaisent et vous font du bien. Cela permet de mobiliser vos pensées et de diminuer les sensations de manque.

Pour vous soutenir, vous trouverez en bas de page, un lien vers un document à télécharger. Il s'agit du « guide d'aide à l'arrêt du cannabis ». La lecture et les questions qui y sont posées vous aideront à mieux surmonter cette étape au travers de conseils adaptés.

Vous trouverez également notre fiche « cannabis » pour prendre connaissance de toutes les manifestations possibles au cours de votre sevrage. Plus vous disposerez d'informations précises, mieux vous gérerez les symptômes.

Rassurez-vous, même si vous ressentez des effets désagréables en arrêtant vos consommations, cela ne durera pas et diminuera au fil des jours.

Par ailleurs, vous avez également la possibilité d'échanger avec des internautes qui connaissent des difficultés similaires aux vôtres. Il vous suffit de vous rendre sur notre site internet, rubriques le « forum des discussions » et « témoignages ». Tentez de vous appuyer sur ces outils car ils sont aidants et permettent un partage d'expérience et du soutien entre usagers. Tous ces liens figurent en bas de page.

En attendant, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation, vous pouvez contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit), tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

---

**En savoir plus :**

- Forums Drogues info service
- Témoignages Drogues info service
- Fiche sur le cannabis
- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Adresses utiles du site Drogues info service