© Drogues Info Service - 4 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêter le canabis

Par cyrilou Postée le 25/08/2023 13:20

> Je suis consommateur régulier. Comment arrêter? J'en ai en avance, je ne fume pas plus, au contraire je diminue. mais je ne veux plus retourner en acheter! Je suis motivé mais besoins conseils svp... merci

---

Mise en ligne le 28/08/2023

Bonjour,

Nous valorisons votre souhait d'arrêter des consommations qui ne vous correspondent sans doute plus.

Il n'y a cependant pas une manière de faire unique qui se montrerait efficace de manière universelle pour chaque consommateur. L'arrêt progressif ou l'arrêt "brutal" pourront se montrer par exemple plus efficace chez un consommateur et pas chez un autre.

Le rapport que l'on entretien individuellement au produit peut aussi avoir un impact sur l'approche à mettre en place dans une démarche d'arrêt. Certaines personnes ont un usage "festif" du produit, pour d'autre le cannabis peut avoir "une fonction". Par exemple nombre de consommateurs l'utilisent afin de se "déconnecter", mettre en place "un sas" après une journée de travail, essayer de s'apaiser face à un mal-être passager ou plus profond...

Nous vous transmettons en bas de réponse un Guide d'Aide à l'Arrêt du Cannabis, peut-être y trouverez-vous des pistes qui pourront vous correspondre.

Il est également possible si vous le souhaiter de vous tourner vers une aide extérieure pour votre démarche d'arrêt ainsi que pour le consolider. Il existe des lieux nommés Centres de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) où vous pouvez trouver de l'aide. Les professionnels qui y exercent peuvent vous aider à mettre en place des outils adaptés à votre situation pour cheminer vers l'arrêt de consommation. L'équipe est généralement composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

Si cette piste vous intéresse nous vous transmettons également en bas de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) de 8H à 2H du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service du lundi au vendredi de 14H à Minuit et le samedi et le dimanche de 14H à 20H.

Avec tous nos encouragements à atteindre vos objectifs.

Bien cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les struc

---

CSAPA L'Espace

25 bis, route d'Egly
91290 ARPAJON

Tél : 01 64 90 62 00
Accueil du public : Lundi de 9h30-18h - Mardi et mercredi de 10h-18h - Jeudi de 10h-13h et de 15h-18h - Vendredi de 9h30- 15h
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, jeunes consommateurs (moins de 25 ans), être accompagné d'un responsable légal pour les mineurs lors du 1er rendez-vous.
Substitution : Suivi de traitement de substitution aux opiacés avec délivrance sur place : sur rendez-vous.

Voir la fiche détaillée

Csapa du Centre Hospitalier d'Orsay

2 rue Guy Mocquet
Maison de l'Yvette
91401 ORSAY

Tél : 01 69 29 74 76
Site web : urlz.fr/ol2P
Accueil du public : Sur rendez-vous : lundi - jeudi de 9h à 17h - et le vendredi de 9h à 16h
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous, jeunes de 15 à 25 ans: lundi - jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 16h

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Fiche sur le cannabis

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis
- Est-il possible d'arreter seul le cannabis?