© Drogues Info Service - 17 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Est-il possible d'arrêter ?

Par SS Postée le 23/03/2024 07:53

> Bonjour. Je fume du cannabis depuis de nombreuses années. c'est mon seul soutien pour lutter contre le stress, les problèmes émotionnels et la solitude.. et surtout me calmer et ne pas avoir de pensées suicidaires. J'aimerais vraiment arrêter et reprendre ma vie en main (je suis un ancien champion et je travaillais beaucoup avant maintenant je n'ai plus d'énergie) la question est de savoir s'il est possible d'arrêter et existe-t-il un traitement qui aide notamment pour la sommeil et à la nervosité. Merci pour votre temps. Meilleures salutations

---

Mise en ligne le 28/03/2024

Bonjour,

Il est possible bien sûr d’arrêter de fumer, pour certains seuls, pour d’autres en se faisant aider. Lorsque les consommations sont très ancrées, que le produit a pris une grande place dans la vie d’une personne, vous dites que c’est votre « seul soutien », il ne faut pas hésiter à consulter.

Il n’existe pas à proprement parler de traitement de substitution au cannabis, mais, au cas par cas et selon les difficultés de chacun, des traitements médicamenteux peuvent être indiqués pour aider au sevrage.

Au vu des éléments que vous nous indiquez et afin de faciliter l’arrêt de vos consommations, il semblerait très opportun de vous rapprocher d’un CSAPA (Centre de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie). Vous bénéficierez ainsi d’une aide globale, médicale et psychologique (sociale si nécessaire), et serez accompagné dans la préparation puis tout au long du sevrage et jusqu’à la consolidation de l’arrêt si vous le souhaitez.

N’ayant aucune indication sur votre lieu de résidence, nous ne pouvons vous proposer d’orientation mais tous les contacts sont disponibles sur notre site via la rubrique « Adresses utiles ».

Si besoin de revenir vers nous, nous restons à votre disposition. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h du matin au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le samedi et le dimanche.

Avec tous nos encouragements.

Bien à vous

En savoir plus :

- "L'aide spécialisée"

Autres liens :

- "Adresses utiles"