

Vos questions / nos réponses

Comment arrêter le cannabis quand le conjoint n'arrête pas ?

Par [Ello3](#) Postée le 30/05/2026 17:24

Bonjour, J'ai fumé mon dernier joint hier soir . Je ne veux plus en fumer, ça coûte cher , je pense que ça me rend irritable et me donne des troubles de l'humeur. Et trop peur d'être testée positive au test salivaire alors que je ne fume pas avant de conduire. Je ne fume que le soir, 2 ou 3 joints . Je sais que je peux arrêter même si les premiers jours sont difficiles. Le problème c'est que le père de mon fils en fume énormément (minimum 600 euros par mois) et va s'en procurer de son côté et fumer devant moi ... il ne fera même pas l'effort de ne pas fumer à côté de moi . Et financièrement ça ne sera pas mieux, à moi toute seule je fume environ 50 euros par mois . Comment tenir dans ce cas là ?

Mise en ligne le 01/06/2026

Bonjour,

Nous saluons le fait que vous veniez vers nous pour trouver des pistes afin de modifier des consommations qui ne vous conviennent plus.

Le syndrome de sevrage est un phénomène qui peut s'étendre sur une durée d'une à quatre semaines en moyenne selon les individus. Les principaux symptômes sont des troubles du sommeil, de l'appétit et de l'humeur. Ils ne sont pas systématiques et sont variables en durée et en intensité. Pour d'avantage d'information sur cet aspect du sevrage, vous pouvez consulter notre fiche-produit sur le cannabis que nous vous joignons en fin de réponse. Le syndrome de sevrage et ses symptômes y sont détaillés au chapitre "dépendance".

Pour information, la durée de positivité du THC dans la salive en cas de dépistage peut s'étendre à plus de 8 jours en cas d'usage intensif et quotidien et 24H en cas d'usage régulier.

Nous comprenons que vous appréhendez le fait d'être exposée aux consommations du père de votre enfant alors que vous vous lancez dans un sevrage. Nous entendons qu'il ne sera pas forcément ouvert au dialogue pour s'abstenir de consommer en votre présence. Une aide extérieure auprès de professionnels du champ de l'addictologie pourrait vous aider à maximiser vos chances d'arrêt dans ce contexte compliqué.

Les professionnels peuvent vous accompagner en tenant compte de votre situation singulière et vous proposer des conseils. Si cette piste vous intéresse, vous pouvez vous tourner vers un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les consultations individuelles sont proposées dans un cadre confidentiel et non payant (pris en charge par la Sécurité Sociale). Les équipes de CSAPA sont généralement composées de médecin addictologue, psychologue, infirmier...

La composition de votre foyer, les interactions qui s'y déroulent font tout à fait partie des composantes à prendre en compte dans votre démarche d'arrêt. Si cette piste vous convient, vous trouverez en bas de réponse un lien "adresses utiles" pour effectuer une recherche de CSAPA dans votre périmètre géographique.

Notre service propose également une application d'aide à l'arrêt du cannabis nommée "Jeanne", disponible sur IOS et Android. Il s'agit d'un programme qui s'étend sur 35 jours et qui peut s'utiliser seul ou en complément d'un accompagnement par des professionnels.

Si vous souhaitez une orientation affinée ou échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7j, 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 solliciter un soutien extérieur pour atteindre votre objectif.

Bien cordialement.

En savoir plus :

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Jeanne présentation sur le site DIS](#)
- [Adresses utiles du site Drogues info service](#)