

Vos questions / nos réponses

Arret du cannabis

Par [Doudou91](#) Postée le 21/09/2026 13:26

Bonjour, j'ai décidé d'arrêter la consommation de cannabis et de tabac. Je n'ai rien consommé depuis 4j mais les envies de fumer sont vraiment très fortes que faire?

Mise en ligne le 24/09/2026

Bonjour,

Nous saluons d'abord votre décision d'arrêter des consommations qui ne vous convenaient plus.

Effectivement, les envies fortes de consommer, qu'on nomme « craving », sont parfois difficiles à gérer et peuvent être un frein à l'arrêt. Il est important de garder en tête que ces cravings vont perdre en intensité au fil des jours, et également survenir de moins en moins fréquemment. Mais ce que vous allez vous-même mettre en place pour aider à cela va aussi agir en ce sens. S'occuper l'esprit, détourner son attention au moment où l'envie s'installe, vont être des actions nécessaires pour vous aider à vivre au mieux ces moments et pour le maintien de votre arrêt. Appuyez-vous sur ce que vous aimez faire, ce qui vous occupe mais aussi que cela soit satisfaisant pour vous.

Il pourrait aussi être intéressant de vous demander à ce moment-là si votre envie de fumer est en lien avec la recherche d'effets précis, si vous recherchez de la détente, de l'apaisement, du dynamisme, ces questionnements vous aidant à choisir des alternatives ou occupations répondant au plus près à ce que vous recherchez.

Il pourrait être aidant également de repérer s'il y a des moments d'envie en particulier, un contexte, un moment dans la journée ou autre afin de pouvoir anticiper ces phases et y répondre plus sereinement.

Vous dites avoir également arrêté le tabac. Nous ne savons pas si vous avez fait le choix d'un substitut nicotinique mais cela pourrait être aidant.

Notre service a développé une application nommée Jeanne, qui est conçue comme un outil d'accompagnement à la diminution ou à l'arrêt du cannabis. C'est un support qui pourrait, entre autres, vous

offrir la possibilité de lister vos propres alternatives et vos ressources personnelles face à cet arrêt, et vous permettre de vous y référer au besoin, l'idée étant d'éviter les moments de « flottement » face à une envie et pouvoir y répondre rapidement pour l'atténuer au mieux.

Vous trouverez un lien en bas de ce message vers un article de notre site internet si cette piste d'aide vous intéresse.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, ou avez besoin de soutien ponctuel durant cet arrêt, n'hésitez pas à revenir vers nous. Le service est ouvert 7j/7 de 8h à 2h du matin par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par chat depuis notre site internet, de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le weekend. *

Vous pouvez également nous contacter via la ligne Ecoute Cannabis au 0 980 980 940 aux mêmes horaires.

Avec tous nos encouragements pour votre arrêt.

**A partir du 1er octobre 2026, notre service modifie ses horaires d'ouverture: notre ligne téléphonique Alcool info service sera ouverte de 8h à 23h et le tchat de 12h à 19h, 7 jours sur 7*

En savoir plus :

- [Application Jeanne](#)