© Drogues Info Service - 6 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

arreter le cannabis

Par Profil supprimé Postée le 03/12/2012 17:40

> je voudrais vous demandez comment fait on pour arreter de fumé du zamal le plus vite possible ?? car ma petite amie ne veut pas que je contine dans ce mauvais chemin. je ne fume pas tout les jours et je vous serais reconnaissant de me proposez des solutions .. mercii d'avance

---

Mise en ligne le 06/12/2012

Bonjour,

Il n'existe pas de méthode particulière pour arrêter de fumer du cannabis. La dépendance à cette drogue est avant tout d'ordre psychologique, et est de ce fait très variable d'un consommateur à l'autre. La principale question à se poser est de repérer les raisons pour lesquelles on fume, ce que l'on recherche à travers les effets. Suivant les personnes, cela peut être une recherche de convivialité, de détente, tandis que pour d'autre cela vient faire écho à une souffrance qui est gérée tant bien que mal à travers les effets du produit.

Une personne dépendante au cannabis doit donc apprendre à gérer autrement les raisons qui la poussent à fumer. Si vous consommez par exemple pour vous déstresser, il peut alors être aidant de réfléchir à la manière dont vous pouvez vous relaxer autrement afin que cela soit le moins difficile pour vous une fois que vous ne fumerez plus. En fonction de votre situation et de la nature du problème qui vous pousse à fumer, il est aussi possible de se faire aider gratuitement et confidentiellement dans un centre de soins, notamment en ayant un suivi psychologique sous forme d'entretiens réguliers.

Si vous souhaitez donc poursuivre cet échange ainsi qu'avoir une aide face aux difficultés que vous décrivez, vous pouvez contacter les professionnels du centre de soins dont vous trouverez les coordonnées ci-dessous. Vous avez aussi la possibilité de nous appeler au 0800.23.13.13, tous les jours de 11h à 5h (heure réunionnaise), appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe). Bien que ne proposant pas de suivi, nos écoutants restent à votre disposition pour vous soutenir et vous conseiller.

Cordialement.

Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes :

Association Addictions France 974-CSAPA Sud: Saint Pierre

71 rue Luc Lorion
97410 SAINT PIERRE

Tél : 02 62 35 23 74
Site web : addictions-france.org/etablissements/csapa-de-saint-pierre/
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 9h à 16h et les Mercredis de 12h-16h00
Consultat° jeunes consommateurs : Sur rendez-vous du lundi au vendredi et sans rendez-vous tous les mercredis après-midi : jeunes de moins de 25 ans avec ou sans entourage. .
Service mobile : A la rencontre des usagers hors les murs avec des visites à domicile possible : Fil d'ARIAAN pour Agir contre les Risques inhérents à l'Alcoolisation.

Voir la fiche détaillée