© Drogues Info Service - 14 octobre 2026

Vos questions / nos réponses

Arret du cannabis du jour au landemain

Par Profil supprimé Postée le 29/04/2013 13:45

> Bonjour voila cela fait a peu prés 11 ans que je fume a raison de 3 joints par jour, des fois un peu plus.... je suis un peu sensible mais je n'ai jamais étais suivi par un psy et j'ai eu des antidepresseur pendant 6 mois a la perte d'un emploi (cela date de 2ans) et aujourdhui j'aimerais arreter de fumer totalement,mais mon moral est pas top...mes question sont peut on arreter de fumer du jour au landemain? est ce dangereux? est ce fesable? et il bien d'arreter de fumer et de commencer des antidepresseurs? je veux sortir de cette bulles j'en peu plus. d'avance merci de votre reponse

---

Mise en ligne le 02/05/2013

Bonjour,

Nous comprenons que vous avez envie d'arrêter le cannabis mais que vous vous inquiétez des risques et conséquences liés à cet arrêt.

L'absence de produit psychoactif –comme ici le cannabis- modifie le quotidien et agit notamment sur l'humeur. En effet, ce produit n'est plus là pour vous plonger dans une « bulle », un état vaporeux qui certes ne vous coupe pas de la réalité mais qui peut amoindrir votre motivation, augmenter votre anxiété alors que c'est peut-être l'effet inverse que vous recherchez.

Arrêter le cannabis n'est pas dangereux pour la santé et il est tout à fait possible d'arrêter brutalement si tel est votre choix. Certaines personnes y arrivent seules, sans difficulté. D'autres préfèrent gérer leur consommation, la diminuant ou en fumant occasionnellement. Pour d'autres encore, le chemin est plus compliqué. Dans tous les cas, il ne s'agit pas « uniquement » d'arrêter de fumer ou de diminuer, mais surtout de comprendre le mal être sous-jacent à cette prise de produit. *Qu'est-ce que le cannabis me procure ? Pourquoi je fume ? Dans quelles circonstances ai-je commencé ? Est-ce que les effets sont toujours les mêmes ?...*

C'est donc un travail global, sur vous, sur votre malaise, sur ce que vous avez envie, sur les moyens à mettre en œuvre que nous vous conseillions par exemple de faire. Pour cela, il semble nécessaire d'être aidé. Médecin traitant, psychiatre, psychologue, assistante sociale peuvent vous accompagner. Si vous connaissez un professionnel en qui vous avez confiance, n'hésitez pas à lui en parler. Sinon, des structures spécialisées,

anonymes et gratuites, les CSAPA (Centre de Soins, d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie) sont là pour répondre à vos besoins. Faire le point avec quelqu’un, voir un médecin pour la prescription de médicaments s’il estime que cela pourrait vous aider, bénéficier d' une écoute et d'un suivi régulier y est possible.

Pour connaitre une adresse proche de chez vous, n’hésitez pas à regarder sur notre site Internet, rubrique **Adresses utiles** ou à nous appeler au 0800.23.13.13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h).

Bien à vous.