© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Arrêté le cannabis

Par Profil supprimé Postée le 05/01/2020 05:35

> Bonjour, depuis plus de 15 je fume régulièrement 10,12 joints par jour et aimerais arrêté tout ça et surtout est la volonté arrêt mais je sais pas par ou commencer ?

Mise en ligne le 07/01/2020

Bonjour,

Vous êtes dans une consommation importante de cannabis depuis plusieurs années.

Une consommation importante et quotidienne de cannabis peut révéler la présence d'un mal-être, d'une difficulté à gérer ses émotions.

De ce fait et à la vue de votre ancrage au produit, nous vous conseillons de vous faire accompagner par une équipe de professionnels spécialisés dans la prise en charge des dépendances. Le sevrage peut effectivement se montrer plus difficile qu'on ne l'imagine, avec divers symptômes pouvant durer plusieurs semaines.

Sachez ainsi qu'il existe des CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie) qui pourraient vous recevoir, vous accompagner et vous soutenir dans votre démarche. Cela vous permettrait d'avoir une prise en charge globale que ce soit au niveau de votre dépendance mais également au niveau des raisons qui la font exister.

Vous trouverez ci-dessous les coordonées des CSAPA proches de chez vous. Les consultations y sont confidentielles et gratuites.

En parallèle, il parait important que vous essayez de modifier vos habitudes de vie ; la consommation de cannabis ayant souvent une place autour de laquelle, on va organiser son quotidien. Ainsi, vous pourriez vous trouver de nouvelles activités (sports, loisirs, ...) et organiser votre temps différemment.

De plus, il semble important que vous preniez soin de vous, de votre hygiène de vie (bien dormir, manger, éviter les produits toxiques), et que vous vous orientiez vers tout ce qui pourra vous apporter un bien-être (relaxation, massage, tisane relaxante, bain chaud, ...).

Pour toutes autres questions ou pour un soutien dans votre démarche, nos écoutants restent à votre écoute. Ils sont joignables soit par téléphone au 0800231313, tous les jours de 8h à 2h, appel anonyme et gratuit, soit par

Chat, via notre site internet www.drogues-info-service.fr, tous les jours de 14h à minuit.

Bien à vous

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

CSAPA - Association Addictions France

15 rue DOCQ
26100 ROMANS SUR ISERE

Tél : 06 65 18 40 41
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Mardi de 9h à 11h et de 13h30 à 17h, le jeudi de 9h à12h et de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à12h (possibilité de laisser un message sur répondeur afin d'être rappelé)
Accueil du public : Mardi de 9h à 11h et de 13h30 à 17h, le jeudi de 9h à12h et de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h à12h

Voir la fiche détaillée

CSAPA - Association Addictions France

9 rue Henri Barbusse
26000 VALENCE

Tél : 04 75 82 99 60
Site web : addictions-france.org/
Secrétariat : Lundi, mardi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, mercredi et vendredi de 9h à 12h
Accueil du public : Lundi, mardi, mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h, rendez-vous possibles en dehors de ces horaires dont jeudi
Consultat° jeunes consommateurs : Les jeunes consommateurs et leur entourage peuvent être reçus toute la semaine aux horaires du CSAPA, jusqu'à 17h30

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service