

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

ARRÊTÉ LE CANNABIS

Par NICO18117 Postée le 05/01/2020 06:35

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 coordonnées des CSAPA proches de chez vous. Les consultations y sont confidentielles et gratuites.

En parallèle, il paraît 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 écouteurs 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'HÉSITÉS PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

ANTENNE DE CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE

42 rue Jacquemart
26100 ROMANS SUR ISERE

Tél : 04 75 02 48 69

Site web : www.anpaa.asso.fr/

Secrétariat : Mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h (possibilité de laisser un message sur répondeur afin d'être rappelé)

Accueil du public : Mardi et vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

COVID -19 : Octobre 2022 - accueil en présentiel sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

CSAPA - ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE

9 rue Henri Barbusse
26000 VALENCE

Tél : 04 75 82 99 60

Site web : www.anpaa.asso.fr/

Secrétariat : Lundi, mardi, mercredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, le vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h

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

COVID -19 : Octobre 2022 - accueil en présentiel sur rendez-vous

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service