© Drogues Info Service - 7 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Forte dépendance au canaris

Par Profil supprimé Postée le 20/02/2020 14:59

> je fume maintenant depuis très très longtemps j ai commencer à l âge de 16 ans mais régulièrement depuis mes 20 ans ma vie est triste est sombre avec un lourd passer et une vie triste 2 mariages 2 divorces je ne sais pas si c est à cause de ça que je fume mais j'en peux plus j'ai l impression de m'enfoncer encore plus je ne trouve pas d'issue j aimerais du fond du cœur arrêter mais je suis pétrifier et seule complètement seule ma vie deviens vraiment insupportable je ne vis que par ça aucun goût de rien aucune envie de rien depuis des jours des mois voir des années je sais plus comment faire. Merci de bien vouloir m'aider

---

Mise en ligne le 24/02/2020

Bonjour,

Nous entendons que vous n'allez pas bien et que vous avez besoin d'aide et de soutien.

Une consommation importante et quotidienne de cannabis met souvent en avant la présence d'un mal-être, d'une difficulté à gérer ses émotions. Il est donc tout à fait probable que votre consommation se soit installée afin de mettre à distance, de vous protéger de pensées négatives, d'émotions envahissantes et non tolérables.

La prise de conscience dans laquelle vous semblez être est certainement difficile mais nécessaire et bénéfique à la mise en place d'une aide qui vous permettra d'aller mieux.

Pour vous y aider 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 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, loisirs entre amis...).

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 Drogues Info Service, 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 81

128, rue de Cantepau
81000 ALBI

Tél : 05 63 54 78 95
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Du lundi au vendredi 8h30-12h45 sauf jeudi et vendredi 12h30, puis 13h30-17h15 le lundi, 13h30-18h30 le mardi, 13h30-17h le jeudi, 13h30-16h le vendredi, fermé le mercredi après-midi
Secrétariat : Du lundi au vendredi 8h30-12h45 sauf jeudi et vendredi 12h30, puis 13h30-17h15 le lundi, 13h30-18h30 le mardi, 13h30-17h le jeudi, 13h30-16h le vendredi, fermé le mercredi après-midi

Voir la fiche détaillée

CSAPA - Espace Accueil et d' Information sur les Dépendances

76, rue Lavazière
Villa le Marronnier
81000 ALBI

Tél : 05 63 49 94 34
Accueil du public : Lundi au vendredi : 9h/12h et 14h/17h.
Consultat° jeunes consommateurs : Lundi après-midi, Mardi matin, Vendredi toute la journée à la Maison des Ados 32 rue Cantepau
Substitution : Lundi au vendredi 9h/11h45.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Adresses utiles du site Drogues info service