

Vos questions / nos réponses

addiction tabac et beuh / shit

Par [Profil supprimé](#) Postée le 16/05/2020 18:16

bonjour j'ai commencer a fumer il y a longtemps (début 5ème) et je suis en 1ère et la beuh / shit il n'y a pas très longtemps (4 mois) car j'ai des soucis familiaux et des problèmes autre en pensant que fumer du canna serais la solution mais je me rend bien compte que non, et pour ce qui est du tabac j'ai essayer plusieurs choses tels que la cigarette électronique et les chewing-gum a la nicotine mais rien n'y fais je fume environ une dizaine de cigarette roulée news ou camel et pour le cannabis je fume environ 2 ou 3 joint en feuille slim asser bien charger (un l'après midi et un ou deux le soir) donc j'écris cela afin de savoir si vous aviez des conseils pour m'aider a arrêter . Merci d'avance cordialement

Mise en ligne le 20/05/2020

Bonjour,

Avant toute chose, nous trouvons très positif que vous ayez fait la démarche de prendre le temps de nous contacter pour trouver de l'aide, afin d'essayer d'arrêter vos consommations.

Il est intéressant que vous ayez déjà réfléchi à ce que vous cherchiez dans vos consommations, c'est à dire un moyen de vous apaiser avec vos soucis familiaux.

Beaucoup de consommateurs cherchent en effet une forme d'euphorie, de soulagement, de détente dans la consommation de cannabis. Cela peut fonctionner de manière temporaire pour certains, pour d'autres non. Il est vrai que souvent ça ne solutionne pas la situation de départ qui a entraîné ces consommations.

Il existe différentes façons de procéder à un arrêt ou à une diminution du cannabis et du tabac, il nous est cependant difficile de "présager" celle qui pourrait vous convenir. Nous vous mettons en fin de réponse un lien vers un petit guide d'arrêt du cannabis qui pourra peut-être vous aider dans ce sens.

Néanmoins, l'arrêt de produits peut chez certaines personnes engendrer une phase de manque ou de sevrage qui peut faire apparaître ou resurgir des émotions comme l'anxiété, l'irritabilité ou la tristesse durant quelques semaines.

C'est pourquoi nous vous informons qu'il existe des lieux, gratuits et confidentiels, qui peuvent tout à fait vous aider pour une démarche d'arrêt et du soutien si cela s'avérait compliqué au niveau émotionnel.

Ces structures se nomment Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). L'accueil se fait par une équipe généralement composée de médecin addictologue, psychologue, éducateur, infirmier. Vous y serez accueilli dans un cadre bienveillant, sans jugement par les professionnels qui connaissent bien le lien entre consommation et mal-être.

Nous vous transmettons également des coordonnées de structures près du lieu d'habitation que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez davantage d'informations, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants.

Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0800 23 13 13 (anonyme et gratuit) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Drogues Info Service de 8H à Minuit.

Avec tous nos encouragements à prendre soin de vous.

Bien cordialement.

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

Association Addictions France - CSAPA - Service de Prévention et de Formation

80 boulevard François Mitterrand
63000 CLERMONT FERRAND

Tél : 04 73 34 74 80

Site web : addictions-france.org/

Secrétariat : Le lundi, le mercredi et le vendredi de 9h à 16h45, le mardi de 10h à 19h45 et le jeudi de 12h à 16h45

Accueil du public : Le lundi, le mercredi et le vendredi de 9h à 16h45, le mardi de 10h à 19h45 et le jeudi de 12h à 16h45

Consultat° jeunes consommateurs : Assurée par des éducateurs spécialisés.

Substitution : Centre de délivrance : les lundis, mercredis et vendredis de 10h à 13h et les mardis et jeudis de 12h30 à 15h30

[**Voir la fiche détaillée**](#)

En savoir plus :

- [Guide d'aide à l'arrêt du cannabis](#)
- [Est-il possible d'arreter seul le cannabis?](#)
- [Arreter, comment faire?](#)