© Drogues Info Service - 14 juin 2025

Vos questions / nos réponses

Besoin d'aide

Par Profil supprimé Postée le 07/06/2020 01:02

> Bonjour je me tourne vers vous pour avoir de l'aide Je vien d'avoir 20 ans j'ai commencer a fumer à 12 ans maintenant je me dit que j'ai gâcher trop d'argent dans le cannabis . Je fume 20g par semaine donc autant dire que je ne suis pas petit consommateur je fume le matin le midi le soir ???? je travail j ai le permis j ai trop de risque. Alors j'aimerais arrêter mais après un échec il y as 6 mois ou j ai craquer après 4 jour terrible ou j etait irritable au possible je vouler savoir quelle conseil pourriez-vous me donner ? Merci et bonne journée.

Mise en ligne le 09/06/2020

Bonjour,

Bonjour,

La volonté et la motivation à arrêter de consommer ne suffisent pas toujours pour y parvenir, d’autant plus lorsque les usages sont très installés dans le temps et rythment comme vous le décrivez un quotidien. Lors de votre tentative d’arrêt il y a 6 mois, il semble que vous ayez été trop mis à mal pour vous permettre de maintenir vos efforts dans le temps. L’irritabilité revient très souvent dans les symptômes pouvant mettre en échec une démarche d’arrêt, au même titre que pour d’autres les troubles du sommeil ou de l’appétit, la fatigue, l’anxiété...

La recommandation dans ce cas est de ne pas hésiter à se faire accompagner dans son projet, à solliciter un « coup de pouce » extérieur qui va permettre d’être guidé pas à pas face aux difficultés spécifiques éprouvées par chacun. Pour se faire il existe des lieux de consultations dédiés, les CSAPA (Centres de Soins d’Accompagnement et de Prévention en Addictologie), dont certains offrent un accueil privilégié aux jeunes jusqu’à 25ans dans le cadre de CJC (Consultations Jeunes Consommateurs). C’est le cas du centre de consultation de Nancy dont nous vous joignons les coordonnées ci-dessous et où vous pourrez être reçu de manière individuelle, confidentielle et gratuite.

Nous restons à votre disposition bien entendu dans le cas où vous auriez besoin de revenir vers nous pour échanger plus précisément sur votre situation et sur les moyens d’être aidé. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 800 23 1313 (appel anonyme et gratuit) ainsi que par Chat de 14h à minuit.

Avec tous nos encouragement à poursuivre vos démarches.

Cordialement.

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

---

Département d'addictologie - La Maison des Addictions - CSAPA

1b rue Foller
54031 NANCY

Tél : 03 57 80 66 00
Site web : www.cpn-laxou.com/CSAPA-Maison-des-Addictions.html
Accueil du public : Sur rendez-vous. Permanence infirmière sans rendez-vous. Du lundi au vendredi de 9h à 17h30.

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- arrêter, comment faire