

Vos questions / nos réponses

## Premières démarches

Par [Profil supprimé](#) Postée le 06/02/2021 20:48

Bonjour J'aimerais arrêter de fumer mais seule j'ai peur, qu'elles sont les premières démarches à faire pour se faire aider?

---

**Mise en ligne le 10/02/2021**

Bonjour,

Nous valorisons votre projet d'arrêt de consommation et le fait que vous nous ayez contacté pour connaître les possibles en termes d'aides.

Il existe de multiples façons d'entamer un projet de diminution ou d'arrêt de consommation, l'important est de trouver une voie qui vous corresponde au mieux. Il est tout à fait légitime de ressentir une appréhension lors de l'arrêt d'un produit, surtout quand celui-ci a pu prendre une certaine importance et avoir une fonction dans la vie.

Il est possible de vous tourner vers des professionnels du champ de l'addictologie, qui pourront vous aider tant sur la méthode d'arrêt qui vous sera adaptée que sur la peur que vous ressentez à vous lancer dans la démarche.

Vous pouvez vous tourner dans ce sens vers un Centre de Soin d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Les professionnels qui y exercent sont en général médecin addictologue, psychologue, infirmier. Ils connaissent bien la problématique du sevrage au cannabis, des craintes et des difficultés qui peuvent y être associées. L'accueil se fait sans jugement de leur part, dans un cadre confidentiel et gratuit. Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, vous pouvez contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles 7J/7J, 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.

Avec tous nos encouragements pour votre projet d'arrêt.

Bien cordialement.

---

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

---

### **CSAPA - Association Addictions France 27**

9 rue Dulong  
**27000 EVREUX**

**Tél :** 02 32 62 02 21

**Accueil du public :** Lundi, mardi, mercredi, vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, jeudi de 13h30 à 19h.

**Secrétariat :** Lundi, mardi, mercredi, vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30, jeudi de 13h30 à 17h30.

[Voir la fiche détaillée](#)

### **Csapa les Andelys - ADISSA-Groupe SOS solidarités**

72 rue du Maréchal Leclerc  
**27700 LES ANDELYS**

**Tél :** 02 32 62 89 22

**Site web :** [www.groupe-sos.org/structure/adissa/](http://www.groupe-sos.org/structure/adissa/)

**Accueil du public :** Lundi 9h-13h et 14h-18h et mercredi: 9h-13h et 14h-17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations jeunes et entourage sur rendez-vous

**Secrétariat :** du lundi au vendredi 9-13h et 14-17h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **CSAPA de Val de Reuil - ADISSA-Groupe SOS solidarités**

7 rue Septentrion  
**27100 VAL DE REUIL**

**Tél :** 02 32 62 89 24

**Site web :** [www.groupe-sos.org/structure/adissa/](http://www.groupe-sos.org/structure/adissa/)

**Secrétariat :** du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h

**Accueil du public :** Mardi et vendredi 9h-12h / 13h-17h. Mercredi 13h-17h

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations jeunes et entourage sur rendez-vous aux horaires d'ouverture

[Voir la fiche détaillée](#)

### **CSAPA de Vernon - ADISSA-Groupe SOS solidarités**

1-3 rue de l'artisanat  
**27200 VERNON**

**Tél :** 02 32 62 89 23

**Site web :** [www.groupe-sos.org/structure/adissa/](http://www.groupe-sos.org/structure/adissa/)

**Secrétariat :** Lundi de 9h à 13h et de 14h à 17h, du mardi au jeudi de 9h à 13h et de 14h à 18h, le vendredi de 9h à 13h (fermé au public l'après midi)

**Accueil du public :** Lundi de 9h à 13h et de 14h à 17h, du mardi au jeudi de 9h à 13h et de 14h à 18h, le vendredi de 9h à 13h (répondeur l'après midi)

**Consultat° jeunes consommateurs :** Consultations sur rendez-vous

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Est-il possible d'arrêter seul le cannabis?](#)