© Drogues Info Service - 5 décembre 2025

Vos questions / nos réponses

Cannabis

Par Tibo Postée le 13/06/2022 19:24

> Bonjour, je m'appelle Thibault et j'ai 34 ans, j'ai une dépendance au cannabis depuis l'âge de 15 ou 16 ans... Au fil des années, j'ai réussi à beaucoup diminuer, je suis passé de la douille des le réveil et une quinzaine de joints par jours à seulement deux stics par jours ! Je veux tout arrêter depuis quelques années et encore plus depuis quelques mois mais je n'y arrive pas, alors c'est pourquoi je me permets de vous demander de l'aide, comment je dois faire pour réussir ? Merci d'avance Cordialement

---

Mise en ligne le 14/06/2022

Bonjour,

Vous souhaitez arrêter complètement votre consommation de cannabis. Vous avez réussi à diminuer votre consommation de manière substantielle et pour l'instant, vous ne consommez que 2 sticks par jour.

Nous tenons à saluer ce que vous avez déjà accompli, et nous entendons combien il peut être difficile d'accomplir seul les derniers pas vers un arrêt définitif

C'est pourquoi nous ne pouvons que vous inviter à vous faire aider dans un Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Vous y serez accueilli par une équipe pluridisciplinaire spécifiquement formée en addictologie (médecins, infirmiers, psychologues...) qui vous aideront de manière bienveillante et non jugeante à définir vos objectifs et la manière de les atteindre.

Les CSAPA reçoivent sur rendez-vous, l'accueil y est non payant et confidentiel. Nous vous joignons ci-après quelques adresses au plus proche de votre domicile. N'hésitez pas à les contacter pour des informations et/ou un rendez-vous.

Vous trouverez également ci après un lien ver notre guide à l'arrêt du cannabis que vous pourrez télécharger depuis notre site internet.

Pour de l'écoute, du soutien ou toute autre question, n'hésitez pas à contacter nos écoutants, ils sont disponibles 7 jours sur 7 de 8h à 2h du matin au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) ou par tchat depuis notre site internet de 14h à minuit.

Bien cordialement,

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

---

CSAPA Molière

92-94 rue Molière
72000 LE MANS

Tél : 02 43 50 32 43
Site web : www.sosan.fr/csapa/
Secrétariat : Lundi et jeudi 8h30-12h30 et de 14h-18h - mardi 8h30-12h30 et de 14h-20h - mercredi 8h30-12h30 et de 14h-19h - vendredi : 8h30-12h30 et de 14h-17h30
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous - 4 autres lieux de consultations décentralisées : Mamers-la Flèche-Hôpital (Sillé-le-Guillaume), Maison d'arrêt les Croisettes.
Service de prévention : Intervention de prévention sur demande : établissements scolaires, mission locale, foyer de vie, professionnels, entreprises, collectivités.

Voir la fiche détaillée

CSAPA MONTJOIE

66 bis, rue de Belfort
72000 LE MANS

Tél : 02 43 14 15 40
Site web : www.montjoie.asso.fr
Accueil du public : Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi. Permanence d'accueil sans rendez-vous le lundi, mercredi et jeudi de 13h30 à 17h00.
Substitution : Délivrance de méthadone : du lundi au vendredi (précisions par téléphone sur les tranches horaires).
Service de prévention : Formation des professionnels (scolaires, collectivités, entreprise) sur demande.

Voir la fiche détaillée

Autres structures :

Association Addictions France 61- Csapa Alençon

37 Cours Clémenceau
61000 ALENCON

Tél : 02 33 26 89 16
Site web : www.addictions-france.org
Accueil du public : Sur rendez-vous du lundi au mercredi de 9h30-12h30 et de 13h30-18h00 - le jeudi de 9h30 à 17h30 et vendredi jusqu'à 17h.
Service de prévention : Service de prévention-formation sur demande : accompagnement des professionnels à la méthodologie de projet et interventions de prévention (dont programmes probants).
Substitution : Suivi de traitement de substitution aux opiacés. Centre méthadone pour les patients suivis: lundi au vendredi: 9h-12h. Pas de délivrance le mercredi matin.
Autre : Le centre assure des consultations avancées sur rendez-vous à l'hôpital de Sees, St Langis les Mortagne, L' Aigle et Argentan (prise de rendez par téléphone).

Voir la fiche détaillée

En savoir plus :

- Guide d'aide à l'arrêt du cannabis